



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

“EL MÉXICO QUE NO APRENDE: TERREMOTOS”

**TESIS TEÓRICA
PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

Landa Ortiz Astrid Kineret
(312250025)

Vazquez Flores Stephanie Nataly
(312093804)

Directora:

Patricia Matilde Valladares de la Cruz





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

Introducción

Fundamentación Teórica y Social

Capítulo 1. Desastres Naturales

1. Definición de desastres

1.1 Clasificación de los desastres

1.1.2 Catástrofes naturales: terremotos y México

1.1.3 El actuar de las personas ante un desastre natural

1.1.4 Septiembre de 1985 "La solidaridad"

1.2 Removiendo el recuerdo "Septiembre de 2017"

1.3 ¿Cómo se vivió el sismo del 19 de septiembre de 2017?

1.4 La importancia de las redes sociales y la organización que hubo

Capítulo 2. El psicólogo ante los desastres naturales

2. ¿Cómo actúa un psicólogo ante una catástrofe natural?

2.1 Primeros auxilios psicológicos

2.2 Intervención en crisis

2.2.1 Qué es crisis

2.2.2 Tipos de crisis

2.2.3 Enfermedades mentales que desencadena una crisis

Capítulo 3. ¿Es útil la categoría de género para analizar los sismos?

3.1 Qué es género

3.2 Brigadistas: mujeres vs hombres

3.3 Las costureras de Chimalpopoca, ¿Fue feminicidio?

Capítulo 4. Los psicólogos de la FES Iztacala ante el sismo del 2017.

4.1 La organización de los alumnos de psicología

4.2 Las brigadas al exterior

4.3 Parque Pushkin

4.3.1 La competencia en momentos de emergencia

4.3.2 La verbena popular

4.4 La vuelta con malestar: Ecos e intolerancia del psicólogo para con el psicólogo

4.5 Cultura de prevención en sismos

Capítulo 5. Conclusiones

Bibliografía

Resumen

En el año de 1985 un sismo de magnitud 8.1 devastó la Ciudad de México, dejando a millones de mexicanos afectados; 36 años después la historia se repitió, un sismo de magnitud 7.1 removi6 los recuerdos de generaciones pasadas, reviviendo las crisis, el miedo y en las generaciones actuales la capacidad de ser resilientes, donde la gran mayoría de ellos optaron por ayudar y dejar a un lado su salud psicol6gica. A trav6s de la investigaci6n te6rica-documental y experiencia propia, se encontraron diferentes formas en que la poblaci6n responde ante un sismo, que al no ser predecible da como resultado que las personas no est6n familiarizadas, y por lo tanto puedan presentar una crisis por estr6s postraum6tico, es por eso que ante una emergencia de tal magnitud es importante contar con una buena cultura de prevenci6n, saber que hacer y resaltar la importancia del papel de la psicolog6a.

Palabras clave: sismo, intervenci6n en crisis, cultura de prevenci6n, brigadas,

Introducción

Los desastres causan daños considerables a las personas, sus bienes, los servicios y el medio ambiente que los rodea; superan la capacidad de recuperación de manera inmediata en la población. Estos pueden originarse por sucesos generados por el hombre o de manera natural (Díaz, 2009), en los primeros se incluyen los incendios, los conflictos bélicos, los disturbios civiles, los actos terroristas, mientras que la contaminación química, al tiempo que las inundaciones, los terremotos, las marejadas, los tornados o los huracanes son desastres de tipo natural. Ambas categorías guardan similitud en cuanto a sus consecuencias en la salud mental, pero en el presente trabajo nos enfocaremos en los fenómenos de tipo natural, los terremotos, ya que estos desastres afectan a la población causando daños materiales y pérdidas humanas de grado variable, lo anterior debido al resultado de la falta de prevención y planificación ante estos fenómenos (Oficina de las Naciones Unidas para la Reducción del Riesgo de Desastres-UNISDR, 2015).

Los sismos o terremotos se caracterizan porque surgen con lentitud, mientras que otros lo hacen de manera repentina y sin advertencia; están aquellos que afectan un área amplia, mientras que otros ejercen sus efectos en un sitio específico. También varía su duración, algunos persisten durante horas y otros solo duran segundos o minutos, respecto al daño que este tipo de desastres puede generar va desde daños materiales y/o humanos mínimos siempre y cuando ocurran en un área despoblada, mientras que, en otras zonas densamente pobladas como las grandes urbes, la destrucción material y humana puede ser en un grado altamente considerable (Baum, 1987, citado en Díaz, 2009; Villalobos,

2009; Campos, 2012).

Ahora bien, entendemos como terremoto a un movimiento sísmico cuyo epicentro se localiza en la tierra firme, este movimiento brusco de la tierra es causado por la liberación de energía acumulada durante un largo tiempo. Recordemos que la corteza de la tierra está conformada por una docena de placas de aproximadamente 70km d grosor, cada una con diferentes características físicas y químicas, dichas placas tectónicas se encuentran acomodándose en un proceso que está muy lejos de completarse, de hecho, han sido las causantes de que existan continentes y relieves geográficos, por lo que sus movimientos son imperceptibles, pero hay ocasiones en las que estas placas chocan entre sí fuertemente ya que el movimiento de una, podría comenzar a desplazarse sobre o bajo la otra originando lentos cambios en la topografía, pero si el proceso se dificulta, la energía y la tensión comienza a acumularse para que en algún momento tenga que liberarse.

Estos movimientos afectan fuertemente a México, pues el país se localiza en una de las zonas sísmicas más activas del mundo, el Cinturón Circumpacífico, donde se presentan más del 80% de la actividad sísmica, u cuyo nombre se debe al alto grado de sismicidad que resulta de la movilidad de cinco placas tectónicas: Placa Norteamericana, Placa de Cocos, Placa de la Rivera, Placa del Caribe y la Placa del Pacífico (Centro Nacional de Prevención de Desastres, 2007).

Por tanto, debido a la ubicación geográfica del país, los fenómenos naturales afectan fuertemente a las poblaciones que menor protección tienen, devastando sus bienes, su integridad física y psicológica, siendo esta última la olvidada por las autoridades y la población en general, pues solo se centran en las

necesidades primarias ocasionando que la gente arrastre consigo los problemas emocionales originados por tales desastres ocurridos.

Debido a lo anterior, el presente trabajo muestra una investigación documental y reporta los testimonios de los psicólogos que estuvieron implicados en brigadas de apoyo durante el terremoto ocurrido en México el 19 de septiembre de 2017, durante el aniversario 32 del terremoto que marcó la historia de nuestro país y que revivió en la población los recuerdos de aquel terrible hecho.

En el primer capítulo se da una breve información sobre los desastres naturales, su clasificación y cómo afectan a la población. El segundo capítulo da cuenta del papel del psicólogo antes, durante y después de ocurrido un desastre, así como cuáles son las implicaciones de los mismos en la salud mental de las personas. En el apartado tres se realiza un análisis sobre la utilidad de la categoría de género para analizar los sismos, tras el polémico caso de las costureras de Chimalpopoca. Por último, el capítulo cuatro relata el actuar de los psicólogos de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala ante el sismo del 2017, desde la organización de las brigadas hasta la crítica entre profesionales. Se concluye que México aún no está preparado para un desastre de tal magnitud, ya que la mayoría de la población no tiene una cultura de prevención, así como tampoco cuenta con un plan de acción, aumentando la probabilidad de sufrir consecuencias letales dando pie a problemas de salud mental a raíz de este tipo de eventos. Por ello se considera importante trabajar en una cultura de prevención para poder estar preparados ante un sismo.

Fundamentación Teórica y Social

Si bien, no se puede predecir la ocurrencia de un sismo mucho menos la de un terremoto, es importante mencionar que la población debe estar preparada ante tales fenómenos, más de un país como México que se encuentra ubicado en una de las zonas sísmicas más activas del mundo, por ello, al ser un país altamente vulnerable a tales sucesos, es necesario propiciar una cultura de prevención entre la sociedad mexicana para disminuir la mayor cantidad de pérdidas humanas y materiales, además de saber que hacer durante y después de un sismo, evitando así la centralización de la ayuda, pues recordemos que no todo ocurre o afecta únicamente a la Ciudad de México, ya que al ser la capital y concentrar el mayor número de población y de edificios se tiene la idea de que la capital es siempre la más afectada olvidándonos de los poblados aledaños a esta.

Es importante mencionar que la presencia de los psicólogos en las cuestiones de desastres no es solo dentro del área clínica mediante la intervención en crisis, la terapia, etcétera, sino también a nivel educativo mediante el diseño de propuestas académicas y talleres referentes a la enseñanza y fomento de una cultura de la prevención. Las investigaciones psicológicas también son relevantes para saber qué hacer después de los desastres, pues la población queda con secuelas por ejemplo un daño emocional, el cual es estudiado y analizado para poder volver a la persona funcional para ella misma y para el contexto.

Por tanto, cobra relevancia hablar del tema, pues no solo tiene impacto en la comunidad psicológica, sino también a nivel social, ya que a través de una adecuada atención psicológica e interdisciplinaria es posible ayudar a las

personas afectadas a superar el duelo que el suceso trajo, además de preparar a los ciudadanos para los posibles desastres o crisis.

Objetivo

El objetivo del presente trabajo fue realizar una investigación documental y plasmar los testimonios de las personas que estuvieron implicadas en brigadas de apoyo durante el terremoto del pasado 19 de septiembre del 2017, con la finalidad de comenzar una línea de investigación sobre los acontecimientos ocurridos dado que existe poca información documentada desde el enfoque psicológico.

Capítulo 1. Desastres Naturales

1. Definición de desastres

Los desastres causan daños considerables a las personas, sus bienes, los servicios y el medio ambiente que los rodea; superan la capacidad de recuperación de manera inmediata en la población. Estos pueden originarse por sucesos generados por el hombre o de manera natural (Días, 2009). En los primeros se incluyen los incendios, los conflictos bélicos, los disturbios civiles, los actos terroristas, mientras que la contaminación química, al tiempo que las inundaciones, los terremotos, las marejadas, los tornados o los huracanes son desastres de tipo natural. Ambas categorías guardan similitud en cuanto a sus consecuencias en la salud mental, pero nos enfocaremos principalmente en los fenómenos naturales, los terremotos, desastres afectan terriblemente a la población causando daños materiales y pérdidas humanas de grado variable, lo anterior debido al resultado de la falta de prevención y planificación ante estos fenómenos (Alvarez-Monjarás y Bucay-Harari, 2018; Oficina de las Naciones Unidas para la Reducción del Riesgo de Desastres-UNISDR, 2015).

Estos fenómenos se caracterizan porque surgen con lentitud, mientras que otros lo hacen de manera repentina y sin advertencia; están aquellos que afectan un área amplia, mientras que otros ejercen sus efectos en un sitio específico. También varía su duración, algunos persisten durante horas y otros solo duran segundos o minutos, respecto al daño que este tipo de desastres puede generar va desde daños materiales y/o humanos mínimos siempre y cuando ocurran en un área despoblada, mientras que, en otras zonas densamente pobladas como las

grandes urbes, la destrucción material y humana puede ser en un grado altamente considerable (Baum, 1987, citado en Díaz, 2009; Villalobos, 2009; Campos, 2012).

Así, a partir de las características antes mencionadas, la definición que diversos autores aportan sobre “desastre” se muestran a continuación; el primero en definir “desastre” fue el sociólogo Charles Fritz (1961), quien en su definición hizo referencia principalmente a los efectos sociales más que en las características físicas de los mismos, definiéndolos como:

“Un evento concentrado en el tiempo y el espacio, en el cual una sociedad o una subdivisión de la sociedad, relativamente autosuficiente, sufre un daño severo e incurre en las pérdidas de sus miembros y pertenencias físicas, cuya estructura social se ve interrumpida e impidiendo el cumplimiento de todas o algunas de las funciones esenciales de la sociedad”.

Más tarde, en 1968 J.W. Anderson, lo define teniendo en cuenta la amenaza con base en la reacción de la población afectada, calificando como agudo o crónico:

“Desde el punto de vista conceptual, es conveniente diferenciar el desastre como un evento de crisis aguda que perturba físicamente la vida cotidiana, por lo demás normal, en que se anticipa la perturbación de la rutina esperada”.

Incluso, se planteó una definición ampliamente divulgada sobre el desastre, en la cual se identifica la ausencia de responsabilidad del hombre en su ocurrencia, puesto que se concibe el ambiente natural como un medio hostil para la vida, como lo señala Assar (1971), pues el autor se refiere a desastre como un acto de la naturaleza de tal magnitud que da origen a una situación catastrófica en la que se desorganizan los patrones cotidianos de vida y la gente se ve hundida

en el desamparo y el sufrimiento, dando como resultado víctimas contra factores y condiciones ambientales desfavorables (Gaviria y Zambrano, 2019).

Harshbarger (1974) define los desastres como eventos rápidos y dramáticos que dan por resultado daños materiales y humanos considerables, subrayando la importancia de la vida comunitaria y plantea que los desastres deben considerarse con referencia a su potencial de perturbar las actividades de una comunidad y causar daño a los miembros de la misma.

Cohen y Ahearn en 1980, lo definen como un suceso extraordinario, pero no diferencian bien entre desastre y accidente, al usar criterios convencionales como daños humanos y materiales: *“Sucesos extraordinarios que causan una gran destrucción”*.

Espinoza (s/f) menciona que los desastres *“son fenómenos que afectan directamente a las personas y/o sectores productivos y que, provocando daños de consideración a la infraestructura física y de servicios, empeoran las condiciones de vida d diversos sectores de la población, alterando su actividad cotidiana”*.

Cohen y Ahearn (1986) hablan de los desastres como: *“Eventos extraordinarios que causan una gran destrucción de la propiedad y pueden resultar en muerte, daño psíquico y sufrimiento humanos”*.

Más recientemente, en el año 2004, López e Ibor hicieron una definición similar a la de varios autores, entendiendo desastre como:

“Los desastres son acontecimientos de un peligro que afecta a un grupo social y que produce tales pérdidas humanas y materiales que los recursos del grupo social se ven desbordados y no pueden ser afrontados por los mecanismos sociales habituales para afrontar las emergencias”.

En su mayoría, todas las definiciones mencionan las consecuencias que tales sucesos pueden causar, por tanto, para fines del presente trabajo, entenderemos *desastre* como un suceso que ocurre de manera inesperada, ya sea por un acto del hombre o de la naturaleza, provocando un desajuste en la sociedad y dejando pérdidas humanas y materiales, originando en la población problemas de salud físicos y psicológicos debido a la insuficiencia de recursos de afrontamiento habituales.

1.1 Clasificación de los desastres

Dentro de los desastres naturales existe una clasificación dependiendo de su etiología. Los desastres naturales se han descrito como incontrolables, aunque muchos de ellos son predecibles y se puede tener un plan de prevención y actuación antes, durante y después, surgen de manera precipitada y sin aviso, afectando un área amplia, mientras que otros ejercen sus efectos en un lugar específico, algunos persisten durante horas y otras segundos o minutos, teniendo como resultados daños materiales y pérdidas humanas. Los principales desastres naturales que ocurren en México son los sismos, las erupciones volcánicas, inundaciones, sequías y deslaves.

Ordaz (2002) refiere la siguiente clasificación para los desastres naturales: biológicos y físicos, entre los biológicos figuran toda clase de plagas y epidemias, mientras que los físicos se subdividen en cuatro grupos: los cósmicos, los climáticos, los geológicos y los geoclimáticos.

Villalobos (2009) menciona que los desastres se clasifican, como ya se mencionó con anterioridad, dependiendo de su causa, primeramente, si son por origen natural, donde se incluyen los meteorológicos, tectónicos y topográficos; y en segundo lugar los ocasionados por el hombre, donde se enlistan las guerras, los desastres sanitarios y los accidentes. Otros autores mencionan que los desastres se pueden incluso clasificar en tres tipos: desastres naturales, desastres tecnológicos y los sociorganizativos.

En cuanto a los desastres tecnológicos, estos incluyen eventos como los grandes accidentes de transporte, colapsos estructurales, acontecimientos por materias peligrosas, las explosiones, la contaminación tóxica y accidentes nucleares. El secuestro y los incidentes relacionados con la guerra se han incluidos en la categoría general de los desastres tecnológicos lo cual puede implicar la negligencia humana, la falibilidad o intencionalidad. Los desastres intencionales, como los actos de terrorismo y los relacionados con la guerra son eventos considerados en la última categoría, los desastres sociorganizativos.

Es importante mencionar que los desastres naturales no tienen la misma peligrosidad, entendiendo esta como el nivel de gravedad o intensidad con que un fenómeno puede afectar a una región o parte de un territorio. Además, la frecuencia o probabilidad de los desastres es también variable. Los hay relativamente infrecuentes, mientras que otros son comunes en determinadas zonas.

Un aspecto importante es la concatenación o encadenamiento, en el espacio o el tiempo, de los riesgos geológicos, pues a menudo los desastres naturales no se presentan aislados, ya que ciertos terremotos generan olas

gigantes o tsunamis, etc. eso sin contar las secuelas o efectos que se derivan de ellos y afectan a la población como lo son las hambrunas, plagas, epidemias, etc. (Ordaz, 2002).

1.1.2 Catástrofes naturales: terremotos y México

A los desastres naturales referidos al movimiento de las placas tectónicas se les llama “sismo”, “temblor” o “terremoto”, pero ¿Qué es lo que tiene que suceder o que es lo que define a cada concepto? ¿Cuáles son los estándares para referirse así a un fenómeno natural? Aunque etimológicamente, las tres palabras significan “movimiento de tierra”, en el plano científico existen características que los distinguen. Las personas piensan, por ejemplo, que un “temblor” es aquel que solamente genera susto, sin provocar desastre, mientras que un terremoto provoca tragedia y destrucción a gran escala.

Se comenzará por definir que es un sismo. Cabe aclarar que todos los movimientos de la tierra son sismos y consisten en una serie de vibraciones de la superficie terrestre generadas por un movimiento brusco y repentino de las capas internas (corteza y manto). Generalmente son provocados por disturbios tectónicos o volcánicos. Su origen parte de una liberación de energía acumulada que se transmite en forma de ondas elásticas, causando vibraciones y oscilaciones a su paso a través de las rocas sólidas del manto, por lo que un temblor y un terremoto son sismos por el sentido estricto de la definición.

Por su parte, un terremoto es un movimiento sísmico cuyo epicentro se localiza en tierra firme. Es el movimiento brusco de la Tierra, causado por la liberación de energía acumulada durante un largo tiempo. La corteza de la Tierra

está conformada por una docena de placas de aproximadamente 70 km de grosor, cada una con diferentes características físicas y químicas. Dichas placas tectónicas se encuentran acomodándose en un proceso que está muy lejos de completarse. De hecho, han sido las causantes de que existan continentes y relieves geográficos. Por lo general, sus movimientos son imperceptibles, pero hay ocasiones en las que estas placas chocan entre sí fuertemente ya que el movimiento de una, podría comenzar a desplazarse sobre o bajo la otra originando lentos cambios en la topografía, pero si el proceso se dificulta, la energía y la tensión comienza a acumularse para que en algún momento tenga que librarse.

México se localiza en una de las zonas sísmicas más activas del mundo, el Cinturón Circumpacífico, donde se presentan más del 80% de actividad sísmica, y cuyo nombre se debe al alto grado de sismicidad que resulta de la movilidad de cinco placas tectónicas: Norteamericana, Cocos, Rivera, Caribe y del Pacífico (Centro Nacional de Prevención de Desastres, 2007).

Debido a lo anterior, la ocurrencia de temblores en México se debe, básicamente, a dos tipos de movimientos entre placas: de subducción que se da a lo largo de la porción costera entre Jalisco y Chiapas donde las placas de Rivera y Cocos penetran por debajo de la Norteamericana, y el de desplazamiento lateral, que ocurre entre la placa del Pacífico y la Norteamericana y donde se advierte un desplazamiento lateral cuya traza es visible en la superficie del terreno, la cual se presenta en la parte norte de la península de Baja California y a lo largo del estado de California, en los Estados Unidos.

En México el terremoto del 19 de septiembre de 1985, fue el más mortífero y destructivo que se ha registrado en la historia de la ciudad de México. El

epicentro se localizó en las costas de Michoacán y Guerrero, rotura del contacto entre las placas de Cocos y de Norteamérica, en una extensión de 50 km x 170 km y unos 18 km de profundidad. Su magnitud fue 8.1, según informó el Instituto de Geofísica de la UNAM, con una duración de casi cuatro minutos, de los cuales, un minuto y treinta segundos corresponden a la etapa de mayor movimiento.

La intensidad en la superficie directamente sobre la zona de ruptura, alcanzó IX en la escala Mercalli Modificada esto quiere decir que el daño considerable en estructuras de diseño especial; estructuras con armaduras bien diseñadas pierden la vertical; daño grande en edificios sólidos con colapso parcial. Los edificios se desplazan de los cimientos. Grietas visibles en el suelo. Tuberías subterráneas rotas. A pesar de la gran distancia focal (370 Km) que atenúa fuertemente las ondas en roca, los efectos del sitio en la ciudad las amplificaron dramáticamente, principalmente en ciertos rangos estrechos de frecuencia de vibración. Debido a la estratigrafía profunda del Valle de México, las ondas que llegaron aquí a la superficie superior rocosa tenían en comparación con temblores en otros sitios, un contenido excepcionalmente alto de energía en un intervalo de frecuencias que abarca justamente aquellas que más amplifican las arcillas del valle. A su vez, las construcciones que, al experimentar grandes oscilaciones, vibraban naturalmente en este intervalo de frecuencias (en general edificios de 7 a 15 pisos) sufrieron los máximos daños.

Esa mañana, un trágico despertar dejó a su paso: muertos, heridos, desaparecidos, damnificados, edificios públicos, privados y casas habitacionales destruidas; inmuebles en peligro de caer; interrupción en el servicio de agua, energía y teléfonos; fugas de agua y gas; múltiples rupturas en el asfalto y la

paralización total en el servicio de transporte colectivo, despertando así la solidaridad de cada uno de los mexicanos.

1.1.3 El actuar de las personas ante un desastre natural

Ante una situación de catástrofe, las personas comienzan a movilizarse con la finalidad de brindar ayuda los afectados, dentro de la psicología se le conoce a esto como conducta prosocial, la cual se refiere como a cualquier comportamiento que beneficia a otros o que presenta consecuencias positivas a nivel social, como conductas de ayuda, cooperación y solidaridad ante sucesos trágicos. Es importante diferenciar este término de las conductas prosociales altruistas, pues estas tienen como característica principal los costos, es decir el reconocimiento de la persona que realiza las actividades altruistas, pues una característica de la conducta humana radica en el egoísmo, el cual está a la base de cualquier tipo de interacción y su principal meta es maximizar las recompensas (Moñivas, 1996; Auné, Blum, Abal, Lozzia y Horacio, 2014).

Dentro de estas conductas prosociales, cobra relevancia la cognición, ya que estas conductas implican: a) un grado de comprensión de las necesidades ajenas, ponerse en la posición del otro; b) la intervención del razonamiento moral para decidir el curso correcto de la acción y c) la posibilidad de responder vicariamente a las emociones de los demás (Auné, Blum, Abal, Lozzia y Horacio, 2014).

Es importante mencionar que existen diversos tipos de conductas prosociales de acuerdo a lo mencionado por Auné, Blum, Abal, Lozzia y Horacio (2014):

- Conducta prosocial solicitada versus conducta prosocial no solicitada.
- Conducta prosocial de ayuda identificable versus conducta prosocial de ayuda no identificable, es decir, si es posible identificar al benefactor, o si el acto de ayuda permanece como anónimo.
- Conducta prosocial en situación de emergencia versus conducta prosocial institucionalizada: la conducta prosocial institucionalizada o conducta rol es decidida en un contexto apacible, a partir de una motivación intrínseca. En cambio, las situaciones de emergencia ocurren repentinamente y el factor temporal es clave en la elección de ayudar.
- Conducta prosocial espontánea (no planificada) versus conducta prosocial no espontánea (planificada): en la conducta prosocial no espontánea o planificada hay interacciones repetidas, el benefactor busca ayudar y supone un mayor costo de tiempo. Por otro lado, en la conducta prosocial espontánea o no planificada la ayuda que se presta es simple, constituyendo un hecho aislado. Supone un contacto breve con un desconocido, con el cual no existe una interacción futura. Además, la decisión sobre la ayuda debe hacerse muy rápidamente.
- Conducta prosocial de ayuda en situación de emergencia versus conducta prosocial de ayuda en situación de no emergencia: la ayuda en situación de no emergencia, se presenta relacionada con sucesos ordinarios, previsible

y no ambiguos. En cambio, se considera ayuda en situación de emergencia a aquella que ocurre en una situación que implica una amenaza o daño real, y en la cual, el peligro puede incrementarse con el transcurrir del tiempo.

Aunque no existe una definición universal del concepto de conducta prosocial, hay un elevado consenso en definirlo como un repertorio de comportamientos de carácter social y positivo, donde debido a las diferencias de criterio sobre si incluir el factor motivacional en la definición, los autores consideran que existen dos tipos de conductas sociales positivas: las conductas que reportan un beneficio para ambas partes implicadas y las conductas que solo benefician a una de las partes. Una propuesta de definición que integra tanto la vertiente comportamental como la motivación, afirma que toda conducta social positiva se efectúa para beneficiar a otro en presencia (o no) de motivación altruista, como por ejemplo dar, ayudar, cooperar, compartir, consolar, etc. (Auné, Blum, Abal, Lozzia y Horacio, 2014).

Con base en lo anterior, podemos decir que el actuar de la población no afectada puede considerarse dentro de las conductas prosociales de emergencia, donde además la ayuda no es solicitada, puesto que las condiciones que rodean al evento requieren de un actuar espontáneo donde no existe tiempo solicitada, puesto que las condiciones que rodean al evento requieren de un actuar espontáneo y rápido.

1.1.4 Septiembre de 1985 "La solidaridad"

19/09/1985 Hora: 7:19 am. La ciudad comenzaba sus actividades cotidianas como cualquier otro jueves, cuando un fuerte sismo había devastado la ciudad, un terremoto en realidad, se trató de un terremoto trepidatorio y oscilatorio, que tuvo su epicentro en las costas de Michoacán y Guerrero, durante 120 segundos, la tierra se sacudió con una intensidad que sus habitantes desconocían.

Cientos de edificios dañados, y otros más colapsados, fugas de gas, agua y aguas negras, la ciudad se paralizó al ver la realidad a la cual se tendría que enfrentar, miles de personas atrapadas y se desconoce la cifra real de muertos. “El primer panorama lo proporcionó la radio (Monsiváis, p.62) la ciudad se encontraba en la penumbra, escasez de agua y en su mayoría acordonada, incomunicada y sin recibir información más allá de lo que conocían de sus alrededores. Al ver la realidad el pueblo tomó el lugar que le correspondía al gobierno, se comenzaba a formar un ejército de civiles que iba desde en su mayoría estudiantes, oficinistas, trabajadores de diversos sectores públicos, médicos prestando sus servicios, policías coordinando el tráfico, bomberos, rescatistas, paramédicos, albañiles y carpinteros entre palas, picos y carretas donando lo poco que tenían, todos ellos por su propio impulso de querer ayudar y rescatar una vida por un lado, mientras por el otro se recababan víveres, campamentos y albergues improvisados para aquellos que habían perdido sus hogares, “la ciudadanía decidió existir a través de la solidaridad”.

La vida de la población se había trastornado, la respuesta gubernamental fue insuficiente y como se menciona anteriormente, la ciudadanía se organizó frente a la desolación creándose grupos de rescate, los cuales fueron muy valiosos y

permitieron que la población asumiera un rol activo en la tragedia, se trató de una movilización ciudadana nunca antes vista en la ciudad.

De esos brigadistas surgieron unos muy especiales, unos héroes no-anónimos, que se metían en los edificios en ruinas para rescatar a posibles sobrevivientes, se fueron reuniendo y a los pocos días se les llamaba Los Topos, una organización que hoy día continúa prestando su ayuda internacionalmente en zonas de desastre.

-“Cuando vi tantos como yo, sentí orgullo de ser mexicano”

-“Estamos en la nueva vida. Salimos de la segunda placenta”

-“Al oír la radio, me angustié y salí de mi casa. Quise ayudar. No importa en qué, pero tenía que hacerlo”¹

Miguel de la Madrid, presidente en turno de México, puso en acción el Plan DN-III, que fue objeto de burlas por parte de la población por la falta de organización para coordinar la ayuda por parte del gobierno, por lo que en los días siguientes se llevaron a cabo marchas para exigir solución al problema de las viviendas, y comenzaron a crearse una gran cantidad de organizaciones y asociaciones de damnificados.

El contexto político-económico de México en esos años estaba en crisis, en 1985 el Fondo Monetario Internacional (FMI) había suspendido su ayuda a México, sin embargo, el terrible terremoto generó que en 1986 bancos internacionales cooperarán con el Plan Brady, que acordaba prestar a México 6

¹ Testimonios confiados a la prensa, retomado del libro “No sin nosotros” de Carlos Monsiváis

000 millones de dólares, así como renegociar el 85% de la deuda, con lo cual se pagaría a 20 años con siete de gracia y a bajas tasas de interés. Se puso en marcha un acuerdo entre el gobierno y los sectores obreros, campesinos y empresariales para no subir los precios, no exigir demandas excesivas en salarios, y no elevar ganancias; a este acuerdo se le llamó Pacto de Solidaridad Económica. Para 1987, el Banco de México se retiró del banco de divisas para proteger las reservas, lo que provocó que el dólar aumentara en 33%, lo que ocasionó un aumento en la inflación. El terremoto de 1985 fue un fenómeno natural que impactó la vida política, social y económica del país (Allier, 2018).

Las supuestas cifras de pérdidas humanas, en un principio fueron calculadas entre 6 mil y 7 mil de acuerdo con el gobierno, encabezado en aquel entonces por Miguel de la Madrid, aunque posteriormente las cifras se encuentran entre los 35 mil y los 40 mil fallecidos; el estadio de béisbol del Seguro Social se convirtió en una fosa común improvisada, donde se clasificaban los cuerpos en “Cuerpos identificados, Cuerpos no identificados, Restos”. El destino de los cuerpos era el panteón, donde, en el mejor de los casos eran enterrados por sus familiares, pero los que no fueron identificados se fueron a la fosa común. En los panteones de Dolores, San Nicolás Tolentino, San Lorenzo Tezonco, los cuerpos no identificados y los restos son trasladados en camiones de volteo al panteón de San Miguel Tezonco donde se dice que las fosas no son suficientes.

“Nos ordenaron cavar tres agujeros, cada uno de 25 metros de largo por 5 de ancho y casi tres de profundidad. Primero les pusimos cal, y luego echamos sobre él como 200 cuerpos que venían en bolsas de plástico; luego les volvimos a echar cal y después les volvimos a echar otro montón de tierra. Así lo hicimos

*sucesivamente hasta que se completaron los primeros mil... Tenemos terminantemente prohibido dar datos de lo que aquí sucedió, y espero que no me eche de cabeza, porque me corren”*²(El Heraldo, 2 de noviembre de 1985).

Entre los edificios colapsados y que por su importancia destacan, están: El Hospital Juárez de 11 pisos, donde se encontraban, se dice, unas 700 personas; la unidad de gineco obstetricia del Hospital General, con más de 500 pacientes y un número indeterminado de niños recién nacidos; el edificio "Nuevo León" en Tlatelolco, donde vivían 185 familias; un multifamiliar de la Unidad Juárez; los hoteles: Regis, Montreal, De Carlo, Romano, Principado y Versalles con un número indeterminado de huéspedes.

Los edificios de gobierno derrumbados fueron el de la Secretaria de Trabajo, FONACOT, SECOFI, el recientemente estrenado Instituto Mexicano de la Radio, una de las torres del conjunto Pino Suárez, tres pisos del ala norte del conjunto de la Secretaria del Consumidor. También se anunció el derrumbe del edificio ocupado por la Policía Judicial Federal. Múltiples viviendas populares de las colonias Roma, Morelos, Guerrero y Tepito también se vinieron abajo.

El gobierno trató de resguardar la integridad del pueblo mandando un mensaje a las diez de mañana donde se mencionaba lo siguiente: *“para que todos hagan lo que tienen que hacer, que cuiden sus intereses y auxilien a sus semejantes. Que todos vayan a sus casa”*. Este mensaje se repetía cada cinco minutos y se le agrega *“no salgan de sus casas, quédense allí, ¿a qué van a los sitios de*

² Testimonio sacado del periódico El Heraldo, este testimonio fue de un trabajador del panteón, el cual no revela su identidad

*desastre? No contribuyan a la confusión. No se muevan”.*³

Sin embargo la sociedad respondió formando brigadas, cientos de personas se organizaron y se distribuyeron por toda la ciudad subsanando las limitaciones gubernamentales y haciendo “tareas hormigas”, tratando de poder hacer lo que está en sus manos.

“De pronto, la ciudad se convirtió en una gran romería. El Metro había suspendido sus servicios, e inclusive estuvieron evacuando sus estaciones. Los autobuses salieron también del servicio, al igual que los taxistas y peseras, por lo que todo quedó intransitable. Millones de personas se tuvieron que trasladar a pie. La ciudad estaba convertida en un maremágnum. La desorganización, dada la magnitud del desastre, prevaleció entre las cuadrillas de auxilio. En otras ocasiones, los equipos de rescate permanecieron a la expectativa por falta de implementos de trabajo”

«La ciudad de México, Zona de Desastre; Miles de Víctimas», en Excelsior, Año LXIX Tomo V, viernes 20 de septiembre de 1985, núm 24952

De esta forma rescatan el sentimiento general de la población respecto a la ineficacia de las decisiones y acciones del gobierno, su falta de credibilidad y de legitimidad más disminuidas aún por los fraudes que se evidenciaron en las construcciones de edificios públicos y zonas habitacionales derrumbadas por los temblores.

³ Fragmento un damnificado de un habitante de la colonia Roma

1.2 Removiendo el recuerdo "Septiembre de 2017"

El diecinueve de septiembre del dos mil diecisiete, las 11 am inicia el macrosimulacro y guardando un minuto de silencio en memoria de las víctimas del terremoto de 1985 y para tener presentes las formas de evacuación convenientes en cada situación en que nos encontráramos, mostrando distintas reacciones entre la población, desde quienes pensaron con pereza en la necesidad de hacer el simulacro, quienes bromearon con comentarios como “y ahorita tiembla” y otros tantos quienes se lo tomaron seriamente.

Hora 1:14:40 una fuerte sacudida se sintió, la alerta tardó en sonar se dice *“el temblor le ganó a la alerta, se sintió un fuerte jalón que hasta me levanto”*, sonaron las alertas sísmicas de toda la ciudad, la gente sale como puede de sus edificios de trabajo, casa o escuela, otras cuantas se quedan en ellas, la gran sacudida se hizo eterna y ante momentos de crisis y miedo la población olvido lo previamente practicado para este tipo de situaciones.

Es así como se reviven los recuerdos de generaciones, las anécdotas de nuestros papás y abuelos se hacen presentes, un terremoto de magnitud 7.1 en la escala de Richter se siente y golpea la ciudad, es mera coincidencia que esto haya sucedido el mismo día que hace 32 años, la ciudad es un caos, fallas de luz y agua comienzan, los altavoces de la ciudad solo repiten *“si sospecha que hay fuga de gas, cierre la llaves, manténgase en un lugar seguro, si su vivienda presenta daños comuníquese con protección civil, tenga a la mano sus documentos...”* se caen las redes de comunicación por unos minutos, siendo esta la única forma de comunicar con sus seres queridos que se está bien, de inmediato las ambulancias, bomberos, patrullas de policías recorren la ciudad a

alta velocidad, se les da preferencia entre los autos, helicópteros sobrevuelan la ciudad dando información de lo ocurrido, se tiene el primer informe: una escuela, varios edificios habitacionales y oficinas se han colapsado. La ciudad es un caos, gente en crisis, madres desesperadas por encontrarse con sus hijos. Recuerdos removidos.

Las personas que vivieron el temblor 32 años atrás revivieron aquellos terribles momentos, salieron a las calles a fungir de nuevo como el llamado de ayuda que el pueblo necesitó, el pueblo entero se movilizó, muchos de los voluntarios tenían miedo y a pesar de ello tomaron una actitud altruista.

Así pues, tal como sucedió en 1985, se pudo observar que la reacción inmediata de la sociedad civil para brindar apoyo solidario y espontáneo a los damnificados se hizo presente, pues la magnitud del desastre ocasionaron que la capacidad de respuesta de auxilio de las autoridades gubernamentales quedará sobrepasada o que incluso no reaccionaran de forma suficiente y efectiva, lo que orilló a que la ciudadanía saliera a las calles, pues sabía que los mexicanos damnificados sólo contarían con el apoyo solidario de los otros ciudadanos para recuperarse, dando muestra de lo que anteriormente describimos como conducta prosocial, por lo que el apoyo organizado desde diferentes disciplinas no se hizo esperar y se observó la oportunidad de brindar apoyo psicológico de emergencia (Palacios y Téllez, 2017).

Respecto al actuar de la sociedad mexicana aquel 19 de septiembre de 2017 es posible mencionar que este fue de manera rápida y organizada, aun sin contar con la mínima preparación, impulsados por el deseo de ser solidarios, la ciudadanía desembocó sus esfuerzos en la creación de varios grupos de acción civil como la

Unión Popular Nueva Tenochtitlán Sur, grupos estudiantiles y docentes de ayudaron así como la Brigada de Rescate (Topos el cual nació a raíz de esta emergencia), teniendo algunos testimonios de dicha participación:

“Eran cientos de vecinos ayudando. Una cosa muy hermosa fue que se formaron cadenas humanas, los que estaban dentro de los escombros llenaban las cubetas para abrir camino a donde se oían las voces y las pasaban de mano en mano. Es increíble, pero media hora después del sismo ya había una organización” Cuauhtémoc Abarca⁴

“Durante tres o cuatro días hubo un vacío de poder. La gente se encargó de la organización de la ciudad”, Alejandro Varas, de la Unión de Vecinos y Damnificados 19 de Septiembre.⁵

México no se quedó de brazos cruzados, no dejó que la desgracia ensombreciera a la humanidad y empatía, que en situaciones críticas surge de lo más profundo, sin importar la clase social, oficio o profesión, pues el principio de la sociedad organizada y libre aflora en la población mexicana.

Luego del sismo del 19 de septiembre en las zonas más afectadas se reportó un caos generalizado debido, además de los derrumbes, a la suspensión del transporte público, cortes a la circulación, víctimas que lograron escapar de los edificios colapsados, ciudadanía que recurrió a ayudar a las mismas, así como la

⁴ El señor Cuauhtémoc narra cómo se vivió la organización de la sociedad ante el sismo del 2017.

⁵ Alejandro Varas fue uno de los damnificados por el sismo 2017, a partir de este sismo se crearon asambleas vecinales para dar seguimiento de sus casos.

movilización de cuerpos de emergencia.

Fue notorio la ausencia de una respuesta inmediata y coordinada de parte del gobierno, lo cual fue asumido como un "rebase" por la dimensión de la catástrofe. Debido a la falta y la tardanza de acciones por parte del gobierno federal, la población civil tomó en sus manos las labores de rescate. Las primeras acciones organizadas fueron realizadas por los grupos scouts de las localidades afectadas, mismas que fueron sostenidas durante varios meses con la atención de damnificados.

“Lo más insoportable durante el día fueron los gritos de auxilio. Allí estaban esas montañas de escombros, de acero y cemento, y nosotros sin el equipo necesario, sin plumas (grúas) ni escaleras telescópicas ni trascabos, sólo con palas y picos y tenazas. La impotencia ante la agonía de alguien que está nomás a unos pasos, es lo peor que me ha pasado, se lo juro. Mire, rescatamos a una señora que se la pasó gritando, incontrolada, que salváramos a su esposo y a sus hijos que se hallaban bloqueados por un techo. Ella lloraba, y los cadáveres de sus familiares allí muy cerca, pero no las reconocía, no veía nada ni aunque hubiera querido. Solo lloraba y gemía, y repetía nombres. Un voluntario más jovencito no aguanto y se puso también a chillar. No se le ocurrió otra forma de ayudarla. Otros nomás llegaban y decían: “Ya encontramos dos muertitos”, como para interponer el diminutivo entre ellos y su conciencia del drama. Y luego el horror de ir descubriendo dedos o piernas o brazos, padres aferrados a cuerpecitos yertos, niños con su oso de peluche, señoras con el crucifijo en las manos, quién me borra esas imágenes. Y a eso agrégale el sonido de las

ambulancias y de las patrullas, el ruido de los carros del ejército y de los camiones, el desmadre de las maquinarias pesadas, de las carretillas, las palas, las barretas, los marros, la gente que se hablaba casi en alaridos, y a la que de cuando en cuando se exigía silencio, ¡silencio, por favor, silencio absoluto!”⁶

Eso implicó la auto-organización de brigadas, reforzadas especialmente por estudiantes de las carreras de medicina, ingeniería y ciencias. De inmediato grandes sectores de la sociedad capitalina se organizaron improvisando estaciones de auxilio. La gente que podía donaba artículos y contribuía como le fue posible al esfuerzo de recuperación; esto incluyó que la población se volcara a mover escombros con las manos, regalar linternas, cascos de protección, etcétera. Ante la saturación que se generó a los vehículos de auxilio, muchas personas habilitaron los suyos para el traslado de víctimas o víveres.

A las afueras de los edificios colapsados se formaron improvisados campamentos, con el fin de organizar las tareas de rescate, alimentar a los voluntarios y voluntarias, a los heridos y familiares que esperaban noticias de sus seres queridos atrapados en los escombros. En estos sitios líneas de personas movían medicamentos para ser inspeccionados y posteriormente ser suministrados. Las cruces dibujadas con un color rojo sobre papel eran suficientes para identificar personal o locales de auxilio.

Las universidades de los Estados más afectados o donde ocurrió el epicentro, se organizaron, por ejemplo, la Universidad Autónoma del Estado de Morelos

⁶ Este fragmento es anónimo, pero nos deja ver cómo fue la organización ante la emergencia

donde los estudiantes convocaron a cada uno de los sectores profesionales universitarios, entre los cuales brindaron servicios como la revisión arquitectónica para evaluación de riesgos en la infraestructura de las comunidades, producción de mapas de necesidades en las zonas afectadas para orientar la repartición de víveres y material de auxilios médicos y de construcción, infografías especializadas del estado de las comunidades, además de grupos de emergencias con rescatistas, médicos, enfermeras, expertos en salud ambiental y psicólogos (Palacios y Téllez, 2017).

La UNAM, a pesar de no haberse visto afectada directamente, cerró sus puertas una semana suspendiendo clases para que los universitarios que así lo desearan pudieran integrarse a las brigadas de rescate y ayuda. También fue notable el hecho de que la policía y el ejército tardaron en hacer presencia y su labor inicial se limitó a «resguardar» los edificios destruidos.

Con base en los testimonios arriba descritos y la evidencia en radio y televisión, es posible dar cuenta que los efectos benéficos de la conducta prosocial no son sólo para el que recibe la ayuda, sino que va más allá, el actor en sí mismo y la sociedad entera se ven beneficiados, ya que la gratitud y el reconocimiento de dicha conducta contribuye a desarrollar sentimientos positivos hacia los demás y acerca de sí mismos. Carlo, Mestre, Samper, Tur & Armenta (2010) mencionan que “el comportamiento prosocial es considerado valioso ya que favorece los vínculos sociales y modera la agresividad”, por lo tanto, es considerado como un recurso valorado por la sociedad.

A diferencia del gobierno de Miguel de la Madrid, Enrique Peña Nieto, presidente en turno, nunca rechazó la ayuda internacional. Movilizó al Ejército y la

Marina para que resguardaran los bienes de las víctimas, y para que ayudaran en las labores de rescate. En estas últimas también participaron miembros de la Cruz Roja Mexicana; desde otros países llegaron los Topos de Chile, y apoyo desde China, Colombia, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, España, Guatemala, Honduras, Israel, Japón, Panamá, Paraguay y Perú (Instituto Belisario Domínguez-Senado de la República, 2017). Desde el momento mismo del terremoto, muchos ciudadanos que habían vivido el sismo de 1985 comenzaron a recordarlo y a hacer comparaciones y en los días siguientes los medios de comunicación hicieron equiparaciones, vieron similitudes y diferencias (Allier, 2018).

Es importante mencionar que no sólo los adultos padecieron de miedo y ansiedad, los niños que acudían a los servicios psicológicos mencionaban:

“Tengo miedo, no puedo dormir sólo, sueño que va a temblar y algo le va a pasar a mi familia... creo que podemos quedarnos sin país, sin el edificio y no quiero morir”⁷

Además, no sólo el miedo por el movimiento ocurrido agobiaba a los pequeños, la historia de “Frida Sofía” los niños comentaban:

“Quiero ayudar a la niña atrapada en el colegio, ella necesita agua y yo podía entrar por los pequeños agujeros de los escombros para salvarla... Sé que no puedo ir a donde está atrapada la niña, pero puedo ayudar con los víveres y otras cosas que llegarán a las personas y eso está bien porque si yo estuviera bajo los

⁷ Testimonio de un niño que fue al servicio de primeros auxilios psicológicos en el Parque Pushkin

escombros me gustaría que me ayudaran igual”⁸

Sin embargo, otro factor que permitía que los niños se mantuvieran alarmados y con ansiedad constante eran sus padres, pues recordemos que de acuerdo con Bandura (1969) el aprendizaje se da a través de la observación de modelos, pues los niños comentaban:

“Mis papás todo el tiempo ven la televisión en las noticias y yo veo lo que dicen de que va a volver a temblar y me da más miedo”⁹

Respecto a este afamado caso, lo que ocurrió fue que momentos después de sucedido el sismo, la radio y televisión comenzaron a reportar lo ocurrido, pero sobre todo la población a través de las redes sociales comunicaba y alertaba a todos, entre ellos el caso que más conmocionó fue el de un colegio privado ubicado en Tlalpan.

Televisa dio una amplia cobertura a dicho caso sin interrupciones de los trabajos de rescate, reportando que el equipo de marina mantenía constante comunicación con la pequeña que no solo pedía agua, sino también que había cinco niños más con ella.

Finalmente la secretaría de Marina a cargo de Ángel Enrique Sarmiento, confirmó que era mentira y no existió una niña llamada “Frida Sofía” enterrada bajo los escombros del colegio Rebsamen, lo cual revivió el recuerdo de Luis Ramón “Monchito”, un menor que supuestamente quedó bajo los escombros de

⁸ Ibíd

⁹ Ibíd

una vecindad luego del sismo del 19 de septiembre de 1985, del cual después de varios días de labores de rescate se dijo que “Monchito” no existía y que se trataba de una maniobra de la familia quienes querían recuperar una caja fuerte que estaba en la propiedad.

Ahora, tres años después sabemos que el caso “Frida Sofía” fue una artimaña de las televisoras para mantener a la población al pendiente no para crear un sentimiento de esperanza, sino para desviar la atención de la población y no se enfocarán en la serie de anormalidades relacionadas con dicha institución, pues el lugar no contaba con los requisitos ni permisos de construcción establecidos por la Ley de Desarrollo Urbano del Distrito Federal, además de verse involucradas distintas instituciones públicas quienes, como es “normal” en México, no cumplieron con sus actividades de manera transparente, pues no sólo se inclumplió con lo antes mencionado, también existió corrupción, lo que generó la muerte de siete adultos y 19 niños.

La principal responsable de este hecho fue la directora y propietaria del colegio, Mónica García Villegas, quien mediante sobornos, evadió las leyes para que los funcionarios le permitieran lucrar con la inseguridad y poner en riesgo la integridad de los menores, y además no se responsabilizó por lo ocurrido, sino que huyó y dos años después pudo ser capturada y sin libertad provisional hasta que sea llevada a juicio por dos procesos, uno por su probable responsabilidad por el delito de homicidio culposo en agravio de 26 personas, y otro, por el supuesto delito de responsabilidad de los directores de obra.

Si bien, se dijo que se indemnizaría a los familiares de los fallecidos esto aún no ha ocurrido, además queda la duda, no sólo en los colegios privados, sino

también en los públicos ¿realmente son seguras las escuelas? ¿Cumple la SEP y demás instituciones con las revisiones necesarias que garanticen la seguridad de la población? ¿Somos el México que no aprende, necesitamos que ocurran este tipo de tragedias para actuar sólo por un momento, para después volver a lo cotidiano y lo más fácil?

Si bien es cierto que, culturalmente hablando, la sociedad mexicana muestra una baja recuperabilidad ante los problemas que le aquejan, ante este tipo de eventos no es excepción, pues algunos existieron algunos casos en los que, tanto mujeres como hombres decidieron beber argumentando que era:

“para escapar un momento de lo que está sucediendo, de todo el caos de la ciudad”.

Dentro de esta gran catástrofe las personas que ayudaban a mover escombros para rescatar vidas en su gran mayoría eran civiles mientras la otra mitad eran profesionales en la práctica (topos) y los encargados de la salud como paramédicos, médicos y enfermeros. Los topos ocupan un papel fundamental en la práctica del rescate de vida, ya que ellos tienen una preparación ante cualquier desastre natural y junto con los encargados de la salud ellos darán la atención lo antes posible.

“Mi papá es topo, mi hermano también, ellos andan por los edificios derrumbados y mamá es paramédico igual que mi hermana y ellas andan en las ambulancias y pues no he ido a mi casa y voy a donde me necesiten a sacar escombros o sacar cuerpos”. Topito¹⁰

¹⁰ Testimonio de un chico universitario al cual nombramos Topito,

Se revivió el miedo de los adultos se movieron recuerdos y se vivió aquellas anécdotas contadas por nuestros padres, abuelos o vecinos, pero jamás se perdió el sentido de solidaridad, de ayudar al otro sin conocerlo, servir a la sociedad en lo que uno puede hacer, las grandes brigadas que se armaron y se propusieron ayudar. Ejemplo claro, fue la tlapalería ubicada en la colonia Roma que donó todos sus materiales para ayudar a los rescatistas sin pedir nada a cambio.

1.3 ¿Cómo se vivió el sismo del 19 de septiembre de 2017?

El pueblo nunca se paralizó ante la catástrofe, miles de ciudadanos dejaron de hacer sus labores y otros cuantos no tuvieron opción y abandonaron los edificios que estaban dañados. Se organizaron inmediatamente en pequeñas brigadas, la recolección de víveres ya estaba debido a que 12 días antes había ocurrido un terremoto el cual había afectado a Oaxaca, Chiapas y otros cuantos estados más de la República, el ejército se dice que estaba en Oaxaca ayudando a los damnificados por lo tanto no hubo respuesta inmediata ante la catástrofe que se vivía en la metrópolis.

La gente estaba desconcertada ya que justo fue el día en el que se conmemoraban los 32 años de aquel día en el que México renació de los escombros, y horas antes había sido el macrosimulacro, el cual la mayoría de la gente no se lo toma en serio, pero a los niños se les enseña como algo cívico y que es de vital importancia, sin embargo, la reacción de las personas ante esta situación no fue la más apropiada, pero la gente que vivió el terremoto de 1985.

“El hecho de que ocurriera este 19 de septiembre, exactamente 32 años después del sismo de 1985 –que causó graves daños a la Ciudad de México y un reporte oficial de 10 mil muertes- es sólo coincidencia.”

Xyoli Pérez Campos, jefa del SSN. Periódico La Jornada.

La pronta respuesta de la ciudad llevó a los ciudadanos que podían ayudar (médicos, enfermeros, psicólogos, arquitectos, ingenieros y pedagogos) instalarse en algún parque o donde se pudiera y salir en brigadas y de esta forma dar su servicio, sin embargo, la mayoría de ellos son estudiantes universitarios, aquí no importa de que universidad provenían, lo importante era ayudar a quien fuera y quien lo necesitara. Mientras los estudiantes de otras carreras salen a las calles, se organizan y reúnen y se mueven llevando víveres, palas, picos y cascos donde más se necesitan y ayudan en lo que pueden y cómo pueden:

“Quería ayudar, me sentía inútil al escuchar todo lo que pasaba en mi ciudad, porque sabía que a alguien le podía ayudar”¹¹

Se crearon albergues para las personas damnificadas, recibiendo toda la ayuda posible, en uno de los albergues improvisados que se dieron fue en la colonia Roma en el Jardín Pushkin en el cual se improvisó todo, se recolectaban víveres donde se clasificaban y se distribuían en bicicleta para otras zonas que lo necesitarán, de igual forma se instalaron carpas en las cuales se daba el servicio médico, atención psicológica, se jugaba con los niños, adopción e información de extravío de perros y gatos y se daba comida gratis. La gente que vive en la Roma

¹¹ Perspectiva de la tesista Kineret Landa durante el suceso.

pudo recordar lo que sucedió hace 32 años, sin embargo, la magnitud de los daños fue menor, las personas que se acercaban a pedir la atención psicológica tenían miedo de regresar a sus casas o trabajos.

“Me tuve que salir de mi trabajo, no estoy bien, clarito escuche la alerta sísmica y les grité a mis compañeras que estaba temblando y me salí corriendo del edificio y al darme cuenta que solo fui yo, dije no estoy bien...”

La gente contó con toda la ayuda posible tanto nacional como internacional mandando víveres y unidades de rescate (topos de diversos países como Israel, Japón, Francia, España entre otros), los periódicos alababan el trabajo de los rescatistas, en el caso de México la famosa perra “Frida” ocupó uno de los más importantes papeles en el rescate de personas bajo los escombros, periódicos como la Jornada al día 20 de septiembre mencionaban: “Cómo siempre la solidaridad... El titular de Gobernación reporta 224 personas muertas en cinco entidades”

En otras notas del mismo periódico se lee: “Colapsan más de 40 inmuebles en la capital; miles de marinos y soldados en labores de rescate”

La ciudad se vuelve un caos la gente no sabe a dónde va a ir y los niños se quedan sin clases ya que la SEP dio aviso que las clases se suspenden hasta nuevo aviso, los días posteriores fueron un tanto difíciles ya que había gente atrapada y se hace uso de otros medios para hacer llegar la información.

Si bien la UNAM puso sus instalaciones como centro de acopio, y los millones de estudiantes de diversas facultades se unieron para brindar ayuda, pero al cabo de cinco días la UNAM decide regresar a clases y el gran ejército de estudiantes

que había se retira de las calles y regresan a las aulas. La Gaceta de la UNAM publica un comunicado de rector en el cual dice:

“El retorno, con sensibilidad y comprensión; continuarán las brigadas de ayuda a la población; los edificios, seguros. La Universidad reconoce la fuerza y el entusiasmo de quienes han participado incondicionalmente en las labores de ayuda, de apoyo psicológico; de acciones sociales, médicas y sanitarias; de asistencia jurídica; de formación de cuadrillas revisoras de inmuebles dañados y de actividades culturales en albergues e instalaciones.” Gaceta UNAM 28 DE SEPTIEMBRE 2017.No. 4907

Volvemos a clases con un sentimiento encontrado, ya que sabes lo que está pasando afuera y lo útil que puedes llegar a ser donde aprendimos a más de lo que en un salón nos pueden enseñar en estos casos, donde te sientes inútil porque “no estás preparado para una situación de esa magnitud” pero la UNAM demanda el retorno a clases y a los maestros no les queda más que intentar regresar a las clases cotidianas.

1.4 La importancia de las redes sociales y la organización que hubo.

Ante tal necesidad de ayuda las redes sociales como Facebook, Twitter, Whatsapp e Instagram se llenaron en el primer momento para dar a conocer lo que sucedía en diversos puntos de la ciudad y la República. Las personas que transmitían lo que pasaba eran civiles que estaban próximos a las zonas afectadas.

"Lo primero que se me ocurrió fue abrir Facebook ya que estaba lejos de mi casa y desconocía que tan desastroso fue..."¹²

Sin embargo, las redes sociales jugaron un papel fundamental ya que en algunos casos las personas que se encontraban entre los escombros y tenían su celular a la mano lograron comunicarse con algún familiar por medio de mensajes (WhatsApp) o publicar (en Facebook) que se encontraban con vida.

*"¡Mau, estoy atrapado, estoy atrapado!
–¿Estás bien? Aguanta, están llegando los rescatistas–, le contestó su amigo.
–Sigo atrapado. Aún puedo respirar; tengo oxígeno. ¡Ayuda! –volvió a mandar un mensaje de voz, 20 minutos después e incluso"¹³ Periódico El Heraldo de México.*

Personas como "Mauricio" tuvieron a la mano su celular en todo momento y lograron salir con vida y ayudar a los que se encontraban con ellos, al igual que ellos los voluntarios se mantenían al pendiente de las redes sociales, ya que de

¹² Comentario de Kineret Landa

¹³ Conversación entre un rescatista y Oscar Cantellano un asesor de idiomas que quedó atrapado en el edificio ubicado en Álvaro Obregón 286

esta forma se comenzaron a organizar.

En cuanto a la organización como Díaz, Pérez y Florido (2011) menciona que el uso de las TICS nos permite transmitir conocimientos e intercambiar información gracias a la expansión que ha tenido su uso en cualquier contexto siendo estas una herramienta muy útil, es por ello que el 19 de septiembre del 2017 se pudo ver una organización en masa, ya que por medio de estas se fueron creando pequeñas brigadas de todo tipo desde atención psicológica, arquitectos e ingenieros práctica revisar edificios, médicos para atender a la gente afectada, voluntarios llevando víveres o recolectando ya que por medio de Facebook se iba pidiendo lo que faltaba o los lugares donde lo necesitaban, si bien estas redes sociales proyectaron más que los mismos medios de comunicación (televisión y radio) ya que por medio de fotos, videos, transmisiones en vivo dieron cuenta de tal catástrofe, dando así la ayuda necesaria sin que el gobierno intentará controlar a la sociedad.

Las redes sociales fueron de gran ayuda pero en algunos casos se ocuparon para espantar y distraer a la sociedad, como en el caso del colegio Rebsamen, donde existía una supuesta niña llamada "Frida Sofía" la cual se encontraba bajo los escombros de dicha escuela y las redes sociales y de comunicación se encargaron de difundir toda esta historia y esconder lo que había detrás de esta historia hecha por una de las televisoras, la cual se encargó de transmitir por casi dos días en vivo y sin interrupción el supuesto rescate de dicha niña.

Periódicos como La Jornada a los pocos días del terremoto en su primera plana dedican todo un encabezado a dicho colegio ya que está bajo diversas investigaciones de construcción y de corrupción.

“El Rébsamen ya no debía funcionar como escuela: INVEA”. Periódico La Jornada.

Durante por lo menos dos semanas, los habitantes de la ciudad estuvimos al pendiente de las actualizaciones de la red Verificado19S, cuyo sitio virtual ofrecía información sobre edificios colapsados, campamentos, albergues, centros de acopio y puestos de salud. Otras redes ciudadanas se esforzaron también por canalizar del modo más eficiente y amplio posible la ayuda humanitaria, incluyendo colectivos como Hoy Por México y Sismo. A una escala más focalizada, aunque igual de significativa, se organizaron equipos de psicólogos voluntarios que durante meses se turnaron para ofrecer atención a las y los damnificados, de arquitectos voluntarios que revisaban las edificaciones en riesgo, y de médicos que ofrecían servicios de salud. Y en algunas zonas de derrumbe, rápidamente se organizaron damnificados en asambleas para exigir respuestas de las autoridades.

Capítulo 2. El psicólogo ante los desastres naturales.

2. ¿Cómo actúa un psicólogo ante una catástrofe natural?

Debido a la necesidad del ser humano para satisfacer sus necesidades el calentamiento global ha incrementado causando terribles efectos en el medio ambiente, motivo por el cual se ha elevado el número de desastres naturales ocurridos en todo el mundo. Ante estas situaciones de desastre, diferentes disciplinas participan con sus conocimientos para brindar ayuda a las personas que están inmersas en dichos desastres, y dando relevancia principalmente a cubrir las necesidades primarias (alojamiento, refugio, asistencia a heridos, etc.), sin embargo, las investigaciones han demostrado que también es necesario y parte fundamental atender las necesidades que estos hechos tienen a nivel psicosocial sobre las comunidades directamente afectadas y los individuos que participan o tienen contacto directo con los afectados y el trauma, por ello, es necesario e indispensable la inclusión del sector salud en cuanto a tema de salud mental en este tipo de situaciones, por ello es necesario preparar a todo profesional de salud mental para que tenga conocimiento de cómo la población se comporta y reacciona ante los desastres naturales (García, Gil y Valero, 2007).

Como se mencionó al inicio del presente trabajo, los avances de investigación señalan la importancia de reformular las comprensiones sobre los desastres, por lo que el construir nuevas formas de enunciación ha originado una gran variedad de bifurcaciones, puesto que aún no es claro para muchos cómo la Psicología puede aportar a la lectura de estos fenómenos y al trabajo relacionado con los mismos, pues no resulta tan obvia la relación de estos temas, creando entonces una tensión interdisciplinar que invita a reevaluar la

teoría y praxis de esta ciencia en materia de desastres y gestión del riesgo, pues la aplicación del saber psicológico no puede ser limitada sólo a los momentos de atención y recuperación, sino que debe ser comprendida la dinámica psíquica individual y colectiva, pues la relación entre factores de esta disciplina de la salud y el fenómeno de los desastres están ampliamente impregnados debido a que el trabajo de la psicología está centrado en antes, durante y después de los desastres, lo que contribuye a minimizar los posibles daños y evitar pérdida de vidas humanas (Arraigada, Verón y Cepeda, 2016; Gaviria y Zambrano, 2019).

Así como diversas disciplinas han adaptado sus conocimientos y técnicas a este tipo de eventos, la psicología se ha sumado a ello y su participación se ha vuelto cada vez más necesaria pues se encarga del estudio de las reacciones individuales y colectivas antes, durante y después de una situación de desastre, así como de la implementación de estrategias de intervención psicosocial, dirigidas a la mitigación y preparación de la población, para reducir y evitar respuestas desadaptativas y facilitar la recuperación de la población en general, pues recordemos que el rol y función de un psicólogo es de poseer una serie de requisitos que estén de acuerdo con las funciones que deberá desempeñar en situaciones de esta naturaleza, pues algunos aspectos de formación y competencias que los profesionales de la psicología deben poseer son equilibrio emocional y capacidad de autocontrol, habilidades sociales tales como empatía por capacidad de comprensión y escucha, capacidad de adaptación y flexibilidad, tolerancia a la frustración, capacidad de toma de decisiones en situaciones de presión y estrés elevado, capacidad de evaluación por planificación, disciplina y

responsabilidad para poder orientar a cada individuo (Arraigada, Verón y Cepeda, 2016; Díaz y Lorenzo, 2016; Vera y Puertas, 2018).

Coincidiendo con lo anterior, Annechini, Bazán & Boich (2016), agregan que el psicólogo que interviene en emergencias y desastres debería contar con otras competencias más específicas como: resiliencia, capacidad de trabajo en equipo, liderazgo y disociación. Así, sumando las competencias antes mencionadas y la relación del psicólogo de la emergencia, obtenemos que el objetivo que el profesional en cuestión tiene es el de ayudar a las personas a conocer sus estados vulnerables y examinar el impacto psicoemocional del desastre, creando un ambiente de protección y asistencia, promoviendo así un clima de confianza en la persona o grupo de personas, además de regular las reacciones psicológicas negativas que puedan presentarse (García, Beltrán y Valero, 2007).

Con base en lo anterior, Valero (2002, citado en Arraigada, Verón y Cepeda, 2016), menciona a la Psicología de la Emergencia, la cual es definida como una rama de la psicología enfocada en el estudio de las reacciones de las personas y de los grupos humanos en las tres fases de una situación de emergencia o desastre, permitiendo comprender y atender las reacciones comunes que experimentan las personas expuestas a eventos traumáticos.

El psicólogo en cada una de estas fases tiene una tarea que está específicamente focalizada; cuando se menciona el actuar del psicólogo antes de un desastre se hace referencia a la fase de pre-impacto, es decir la participación que este tiene en la elaboración de estrategias de intervención psicosocial, de planes de prevención, mitigación y preparación, así como en la selección y evaluación del personal interviniente, los cuales tienen como principal objetivo

minimizar riesgos tomando acciones para evitar la pérdida de vidas humanas, por lo que dicho planes deben estar diseñados considerando las características de la población con la finalidad de prever situaciones traumáticas ante una crisis o catástrofe (Jarero, 2013; Arraigada, Verón y Cepeda, 2016).

Durante el desastre, es decir la fase de impacto la cual ocurre durante las primeras dos horas después del impacto es donde se lleva a cabo la intervención psicosocial a través de técnicas y protocolos específicos que buscan evitar y reducir las respuestas no adaptativas durante el impacto del evento; el profesional de la salud mental tiene que realizar una intervención directa con las víctimas en conjunto con el equipo multidisciplinario para poder tratar, orientar, resolución de problemas a nivel personal, grupal y comunitario (Arraigada, Verón y Cepeda, 2016; Méndez, Leiva, Bustos, Ramos, y Moyano, 2010), con la finalidad de recuperar el equilibrio emocional debido a que durante esta fase el miedo es la emoción predominante y las víctimas buscan seguridad para sí mismas y sus familias.

Jarero (2013) menciona que los desastres naturales tienen un efecto “narcótico” que imposibilita temporalmente que las personas asimilen el grado en que cambió su mundo por lo que la función del Psicólogo en esta fase es la de Intervención de primera instancia o primeros auxilios psicológicos, siendo un enfoque de cinco pasos, en el cual se debe iniciar un contacto psicológico, denominado “empatía o sintonización” hacia los sentimientos de la persona afectada o víctima durante una crisis, realizar una escucha activa de forma empática, esta se identifica con la terapia centrada en el paciente, la misma que es una condición previa ante cualquier asistencia médica y se profundizará en ella

más adelante (Slaikeu, 1996).

Luego del evento, es decir en el después, la tarea estará focalizada en la rehabilitación y reconstrucción (Arraigada, Verón y Cepeda, 2016).

A raíz de lo ocurrido por el sismo del 19 de septiembre de 2017, el Gobierno de México enfocó su atención al papel e importancia de los profesionales de la Salud Mental y se planteó el desarrollo de un plan de intervención en salud mental ante desastres naturales.

2.1 Primeros auxilios psicológicos.

Los orígenes o antecedentes de los primeros auxilios psicológicos se sitúan en el año de 1942 cuando un incendio en un centro nocturno de Boston “Coconut Grave”, arrebató la vida de 493 personas, a raíz de este evento el Dr. Erich Lindemann trabajó con los sobrevivientes y personas que perdieron un ser querido, encontrando que aquellas personas que no se encontraban bien, desarrollaron síntomas psicopatológicos debido a que no experimentaron el ciclo completo del proceso de duelo, además, encontró que algunas personas disponen de recursos internos que los ayudan a afrontar un evento de esta magnitud y otros, los más afectados, necesitan de una intervención externa que los ayude a recuperar su funcionalidad (Franco-López, Cachafeiro, García-de-Lorenzo y Culebras, 2018; Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja,s/f).

Después de analizar este y otros sucesos de tipo natural u ocasionados por el hombre, los países comenzaron a poner énfasis en la atención a la salud mental para la gente víctima de estos eventos, como muestra de ello tenemos la realización de técnicas de Primeros Auxilios Psicológicos por parte de Estados

Unidos ante el atentado terrorista de las Torres Gemelas o el ocurrido en España en la Terminal de Atocha, entre otros, por ello a partir del 2012 la Organización Mundial de la Salud (OMS), reconoció los beneficios de los Primeros Auxilios Psicológicos y desde entonces promueve su difusión como protocolo de intervención en las grandes emergencias y catástrofes. Incluso, se desarrolló un manual básico de primeros auxilios psicológicos donde se menciona que todas las personas que sufren una emergencia o desastre resultan afectadas de una manera u otra en estas circunstancias, hay una amplia gama de reacciones y sentimientos que cada persona puede tener y esto depende de diversos factores que van desde la naturaleza y gravedad del o los acontecimientos que experimentan, experiencias previas, el apoyo de otras personas, salud física, historia personal y familiar de problemas de salud mental, cultura y tradiciones, edad, etcétera.

Con base en lo anterior, se entiende que los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una intervención psicológica en el momento de una crisis con alta carga emocional y alto grado de estrés, es decir, son una ayuda breve e inmediata de apoyo a la persona para restablecer su estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual (social). Esta se caracteriza por ser una intervención corta y que puede ser brindada por personas del sector salud o cualquier persona previamente capacitada capaz de comprender que su principal tarea es auxiliar a la persona a dar pasos concretos hacia el afrontamiento de la crisis, lo cual incluye: a) la conceptualización del hecho, b) la clarificación de los pensamientos, c) manejo adecuado de las emociones, sentimientos y la subjetividad, de la fantasía catastrófica, de la sensación de amenaza y comenzar así el proceso de

solución del problema (Osorio, 2017; Palacios y Téllez, 2017; Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED), 2016; Figueroa, Cortés, Accatino y Sorensen, 2016; Figueroa, González y Torres, 2010; Echeburúa y De Corral, 2007; Slaikeu, 2000).

Esta atención se proporciona principalmente en el sitio de la emergencia o a donde fue trasladada la persona y es sumamente importante que estos sean proporcionados en las primeras 72 horas, durante la fase de impacto, con la finalidad de minimizar las secuelas psicológicas, teniendo en cuenta que este primer acercamiento debe de ser con tacto y ética, permitiendo que la persona establezca un vínculo y espacio de confianza para que exprese sus sentimientos y pueda hablar de lo sucedido (Castillo y Rosete, 2019; Correa, Herazo, Sepúlveda y Yepes, 2018; Osorio, 2017; Hernández y Gutiérrez, 2014; Echeburúa y De Corral, 2007; Rabelo, s/f).

Los Primeros Auxilios Psicológicos tienen como finalidad el reducir la angustia inicial y promover el funcionamiento adaptativo a corto y largo plazo, así como el ofrecer ayuda y soporte, evaluar la necesidad, escuchar pacientemente, reconfortar, ayudar a las personas para acceder a información, servicios y apoyos sociales, reducir el riesgo de muerte y proteger a las personas de posteriores peligros para que esta pueda salir del shock y active sus recursos de afrontamiento, principalmente lo referente al apoyo social, pues las redes de apoyo le permitirán volver a su funcionalidad y aumentar la probabilidad de crecimiento personal al favorecer la capacidad de resiliencia (Castillo y Rosete, 2019; Alvarez-Monjarás y Bucay-Harari, 2018; Osorio, 2017; Palacios y Téllez, 2017; CENAPRED, 2016; Rabelo, s/f).

Los pasos a seguir para poder proporcionar PAP adecuados son:

1. Realizar el contacto psicológico: escuchar totalmente a la persona, con toda la carga afectiva, emocional y conductual que esto conlleva, lo mismo los hechos que los sentimientos y/o las emociones; sin juicio y sin reclamo así como la utilización paralela de lineamientos reflexivos, y frases de conexión y empatía, incluso bajo este contexto el contacto físico, no verbal, resulta más efectivo para crear ese vínculo de confianza y seguridad, sin embargo, es importante considerar las variables que rodean la situación para saber si esa podría ser una necesidad del momento o percibir cómo lo tomará la persona.

2. Examinar las dimensiones del problema: esta indagación se enfoca en tres áreas: pasado inmediato, se refiere a los acontecimientos que introdujeron la crisis, el presente es conocer quién está implicado, qué pasó, cuándo, dónde y cómo, y el futuro inmediato tiene el objetivo de saber cómo actuar en consecuencia o de planear una intervención más profunda si se requiere, pues este orden jerárquico permite priorizar y brindar una mejor intervención a la persona afectada.

3. Analizar las posibles soluciones: se analizan las alternativas, las ganancias y pérdidas, los pros y contras de cada solución, para poder ser jerarquizados de modo adecuado a las necesidades inmediatas y postergables.

4. Asistir en la ejecución de una acción concreta: después del análisis hecho, implica ayudar a la persona a ejecutar alguna acción concreta para manejar la crisis y afrontarla, el objetivo es dar un siguiente paso considerando la situación.

5. Darle seguimiento: especificar un procedimiento para que el brigadista y

el paciente estén en contacto en un tiempo posterior, ya sea mediante encuentro cara a cara o por teléfono, con el objetivo de completar el circuito de retroalimentación, o determinar si se lograron o no las metas de los primeros auxilios psicológicos y en caso de ser necesario canalizar al paciente si se presentaron problemas más complejos.

2.2 Intervención en Crisis

La intervención en crisis es un método psicoterapéutico que se caracteriza por una atención inmediata y de corta duración, donde la estrategia se aplica en el momento de una desorganización grave, resultado de una crisis de cualquier índole que no se haya podido afrontar de manera eficiente. Los equipos de apoyo psicológico en crisis iniciaron su actividad en la década de los 70 del siglo XX, debido a que varios autores detectaron y transmitieron la necesidad de llevar profesionales de salud mental rápidamente allí donde había ocurrido un desastre y así minimizar los daños psicológicos.

Esta intervención tiene como objetivo ayudar a la persona a recuperar el nivel de funcionamiento previo al evento, la restauración del equilibrio y una mejora personal, es decir, permite restablecer la función de soporte y contención cuando la persona es inundada por vivencias o experiencias amenazantes, por lo cual esta se brinda de acuerdo al momento en el que se encuentre la persona luego de la emergencia y puede darse en primera y en segunda instancia dependiendo del tiempo que se requiere, quién la está brindando, en donde, el procedimiento y las metas propuestas de acuerdo a la situación, priorizando las necesidades, pues recordemos que una intervención oportuna puede prevenir situaciones más complejas en cuanto a la salud mental (Osorio, 2017; Zalaquett y

Muñoz, 2017; Jarero, 2013; Benveniste, 2000).

A pesar de ser una estrategia psicoterapéutica de pocas sesiones, esta no es una técnica simple de llevar a cabo, puesto que la confidencialidad no funciona igual que un consultorio, pues debido a la situación de emergencia y por la necesidad de apoyo que se requiere de otros no importa que sea en un espacio abierto o en un cuarto con más personas alrededor y donde las sesiones duran de acuerdo a las necesidades y a los recursos disponibles (Benveniste, 2000), además demanda que el terapeuta seleccione el tipo de intervenciones rápidamente así como el construir hipótesis en menor tiempo del que se requiere para una psicoterapia, por ello el terapeuta debe estar atento a las comunicaciones significativas, determinar las variables que afectan la funcionalidad, complementar las partes omitidas y decidir la intervención más fructífera acorde a las circunstancias de la vida real del paciente.

Así, después de establecer un diagnóstico de los factores que le impiden a una persona continuar con una mejor adaptación a la crisis, una de las técnicas fundamentales que se emplean en la intervención en crisis es la interpretación, en la cual se hace una sugerencia de relaciones y asociaciones entre las experiencias de vida y los significados emocionales relacionados al evento desencadenador. Por ello, es importante que durante la primera entrevista el terapeuta incite el relato con el paciente para conocer aspectos centrales como ayudarlo a que logre ordenar y reconocer sus sentimientos asociados, asistirle en la resolución de los problemas inicialmente prácticos e inmediatos, cuando comenzó, situación de vida en que se encuentra, si existe una historia previa, hipótesis acerca de la dinámica y estructura de los problemas, evaluación de

funciones y modos de adaptación. Mientras mejor se comprenda la situación de crisis relacionando experiencias anteriores y los sucesos críticos actuales, la elección del método de intervención resultará más efectiva (Zalaquett y Muñoz, 2017; Benveniste, 2000).

Otro punto importante para llevar a cabo esta intervención radica en la disposición de la persona, pues las víctimas en ocasiones no desean compartir su dolor con personas desconocidas (psicólogos, médicos, personal sanitario, etc.), por lo que en este tipo de situaciones es frecuente que sea el terapeuta quien se acerca a la persona afectada para ofrecerle apoyo, tal como se lleva a cabo en las brigadas de salud mental durante los sismos del 19 de septiembre de 2017.

Al ser este tipo de intervención de naturaleza corta, muchas tienen lugar únicamente en una sesión, por ello es importante conducir la sesión y concluir con un plan concreto a seguir para el paciente, el cual debe escribirse y dársele al paciente, si el paciente es un niño, el plan debe entregarse al adulto a su cargo o debe archivarse como parte de su tratamiento para su cuidado continuo y de ser necesario referir a la persona a cualquier otro especialista.

2.2.1 ¿Qué es crisis?

El término de crisis proviene del verbo griego “krinein” que significan juicio, decisión o elección, refiriéndose a un estado transitorio que nos lleva a resolver en una situación de riesgo u oportunidad; la tradición hipocrática decía que la crisis era un punto crucial o etapa crítica donde el individuo se debatía entre la vida y la muerte por lo que debía elegir entre alternativas que serían irrevocables.

Actualmente, el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, define la palabra crisis como una transformación profunda de consecuencias

trascendentales en una situación y en la manera en que estos cambios son apreciados, sin embargo, la palabra misma ha sido erróneamente empleada y desgastada, pues hoy día significa dolor y sufrimiento sin causa (Morales, Ortiz y Bautista, 2017; Bauman y Bordoni, 2016; Lázaro, 2015; Shoshan, 2015; González, 2001).

Para Caplan (1964) y Erikson (1950) una crisis era una respuesta de disrupción en la homeostasis psicológica del individuo, donde fallaron los mecanismos de afrontamiento habituales que este posee teniendo consecuencias a nivel conductual, emocional, cognitivo y biológico (Hernández y Gutiérrez, 2014).

Para Slaikeu (1996) las crisis pueden ser un peligro debido a las reacciones disfuncionales de la persona ante una tragedia, o bien pueden ser una oportunidad de crecimiento personal que favorece el fortalecimiento de lazos familiares y/o con la comunidad, pues para él, la crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado.

Con base en lo anterior podemos decir que la palabra crisis describe una serie de eventos estresantes que pueden ocurrir tanto de forma individual, grupal o incluso a una población específica, teniendo como una de sus características principales que implica un cambio significativo en la vida de la(s) persona(s) que la experimentan, además las crisis ocurren de manera contingente, accidental o con los cambios naturales del desarrollo del ser humano, y bajo estas premisas, se propone entender que la crisis es una oportunidad de re-aprendizaje y crecimiento personal.

Así entonces, las situaciones de crisis dependen de la forma como cada individuo las perciba, las interprete, las afronte y les dé un significado, puesto que esto repercutirá en la forma de ver el mundo de la persona a partir de dicha situación, lo cual está fuertemente ligado a el impacto emocional que genere, las experiencias anteriores, los valores, las estrategias de afrontamiento, las creencias, las redes de apoyo, la capacidad de resiliencia, etcétera. Es importante mencionar que no podemos predecir crisis psicológicas de manera confiable basándonos en los eventos que las preceden, ya que un evento que precipita una crisis en una persona no necesariamente lo hará en otra, no obstante, algunos eventos precipitan normalmente reacciones de crisis (Osorio, 2017; Zalaquett y Muñoz, 2017; Valladares de la Cruz, 2013; Benveniste, 2000).

2.2.2 Tipos de Crisis

Diversos autores (Slaikeu, 1996; citado en Osorio, 2017; Valencia y Trejos, 2013; Fernández, 2010) distingue dos tipos de crisis; las crisis de desarrollo que ocurren en la transición de una etapa a otra del ciclo vital y se presentan por cuando la persona no cuenta con los recursos para hacer frente a aquellas tareas que debe cumplir en la nueva etapa. Y las llamadas circunstanciales que se refieren a aquellos sucesos que se relacionan con los factores ambientales, son de manera circunstancial y pueden ocurrir en cualquier momento teniendo como características una calidad de urgencia elevada e incluso pudiendo afectar a una comunidad entera resaltando la capacidad de adaptación y resiliencia de los individuos.

Estas crisis se presentan en fases, donde el inicio está determinado por el impacto del suceso que genera un estado de shock y la presencia de

psicomatización en las personas, es decir, se presentan una serie de síntomas como cansancio, agotamiento, desamparo, inadecuación, confusión, ansiedad, síntomas físicos y desorganización del funcionamiento en sus relaciones; después da paso a una tensión emocional por la falta de recursos de afrontamiento volviendo vulnerable a la persona. En la siguiente fase se llega a una necesidad de resolución de la situación y la formación de nuevas habilidades de afrontamiento.

Aunque la teoría general se aplica a todos los tipos de crisis, es importante para una intervención apropiada tener en cuenta las circunstancias concretas en que pueden surgir, tanto en su contenido como en cuanto a sus aspectos formales.

Los investigadores sugieren que el enfrentamiento de las personas ante los sucesos traumáticos transita en varias fases, las cuales son:

- 1) Impacto emocional: caracterizado por un incremento de tensión físico-emocional con respuestas comunes como llorar, gritar, ataques de pánico o desmayos, o bien se pueden presentar estados de inmovilidad, no ocurre nada, lo que se identifica como reacción encubierta. En esta fase se comienza a hacer uso de las habilidades individuales para resolver un problema, sin embargo, si estas son insuficientes puede dar lugar a un estado de desorganización grave.
- 2) Desorganización: aquí la sobrecarga emocional producida por el suceso deja a la persona confundida, vulnerable y abierta a sugerencias, ocasionando trastornos psicosomáticos como cefalea, dermatitis, gastritis, etc.

- 3) Negación: la persona puede preferir no pensar en el evento o planear actividades como si nada ocurriera, ayudando así a hacer menos fuerte el impacto del suceso.
- 4) Intrusión: se siente el impacto pleno de lo ocurrido e invaden a las personas ideas y sentimientos de dolor sobre lo ocurrido, manifestándose pesadillas e imágenes del acontecimiento.
- 5) Aceptación: se hace un recuento racional de la crisis, identificando los pensamientos, sentimientos e imágenes de la experiencia y se acepta racionalmente lo ocurrido, también se reconocen los efectos negativos o positivos que ha provocado en las personas y finalmente se examina el proceso y las estrategias que se seleccionaron para asimilar o elaborar la crisis.
- 6) Resolución: en esta última etapa se integra la experiencia crítica dentro de la estructura de vida de la persona para continuar con su vida.

Lo que refiere a la temporalidad de la crisis, por definición son cortas, aunque no debemos generalizar, pues en teoría de cuatro a seis semanas ocurre la restauración del equilibrio, sin embargo, la recuperación total varía dependiendo de cada individuo y su capacidad de resiliencia (Valladares de la Cruz, 2013).

2.2.3 Enfermedades mentales que desencadena una crisis

Como ya se mencionó con anterioridad, las situaciones de crisis pueden traer consigo desde un impacto emocional moderado hasta desarrollarse como eventos traumáticos cuando no son atendidas con prontitud o cuando sobrepasan las capacidades del individuo para dominar la experiencia, además de que involucran un aumento en la vivencia de vulnerabilidad y diversos problemas de salud (Zalaquett y Muñoz, 2017; Cano-Vindel, Dongil-Collado, Iruarrizaga, Salguero-Noguera & Wood, 2014).

Las reacciones emocionales más habituales en las víctimas de sucesos traumáticos suelen ir desde estado de shock o aturdimiento, irritabilidad, ira, culpabilidad, tristeza, hasta la pérdida de la capacidad de disfrutar de las cosas; a nivel cognitivo muestran dificultad para concentrarse, confusión, distorsión de la realidad, pensamientos intrusos relacionados con el trauma, baja autoestima y autoeficacia. Lo anterior puede ser incluso somatizado físicamente por medio de la fatiga, insomnio, hiperactivación, dolor de cabeza, problemas gastrointestinales, descenso del apetito e incluso una respuesta generalizada de sobresalto, todo ello en conjunto suele incrementar el riesgo de que la víctima desarrolle distintos trastornos psicológicos como el trastorno por estrés agudo, el trastorno de pánico, la depresión, la ansiedad generalizada, abuso de sustancias y el trastorno por estrés postraumático (TEPT), siendo este último la consecuencia psicopatológica más frecuente (Cano-Vindel, et. al., 2014; Álvarez-Icaza y Medina-Mora, 2017).

El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) se caracteriza por la presencia de síntomas agudos como los recuerdos o representaciones constantes del evento angustiante, dañando el sueño, el estado de ánimo, aislamiento,

sobrevigilancia, presencia de conductas de evitación a los estímulos asociados con el evento, interfiriendo negativamente con la cotidianidad del individuo; es importante mencionar que este trastorno se diagnostica sólo cuando ha transcurrido más de un mes del suceso y la sintomatología persiste, además debe ser diagnosticado por profesionales con un entrenamiento específico en el tema dado que tiene comorbilidad con enfermedades mentales con la misma sintomatología como la depresión, fobias, ansiedad, abuso de sustancias (Errázuriz, Fischer, Behn, Letelier y Monari, 2019; Figueroa, Cortés, Accatiano y Sorensen, 2016; Echeburúa y De Corral, 2007).

También se han reportado altas frecuencias de otros trastornos de ansiedad (pánico, ansiedad generalizada, agorafobia) y consumo excesivo de alcohol y drogas. El trastorno de pánico se caracteriza por ataques de miedo intensos que surgen de forma repentina y una inquietud persistente por la posibilidad de sufrir nuevos ataques, la preocupación por las implicaciones de éstos y otras alteraciones significativas en el comportamiento.

Capítulo 3. ¿Es útil la categoría de género para analizar los sismos?

3.1 ¿Qué es género?

El concepto de género se utilizó por primera vez en el área de la psicología médica en la década de 1950. Sin embargo, por el año de 1968 Robert Stoller realizó investigación empírica en la que demostró que lo que determina la identidad y el comportamiento masculino o femenino no es el sexo biológico, sino las expectativas sociales, ritos, costumbres y experiencias que se ciernen sobre el hecho de haber nacido como mujeres u hombres. Esta investigación permitió concluir que la asignación y adquisición del género es una construcción sociocultural con la que se desnaturalizan las relaciones sociales entre los sexos.

A partir de las investigaciones acerca del género y del desarrollo de la teoría de género, se empezó a comprender que la valoración de lo masculino sobre lo femenino deviene de su posicionamiento social, de las representaciones y significados culturales atribuidos a la masculinidad y a la feminidad, así como de los principios sexistas incorporados en las reglas de funcionamiento de las instituciones públicas y privadas.

La Organización Mundial de la Salud nos dice que *“El género se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres...El género es también producto de las relaciones entre las personas y puede reflejar la distribución de poder entre ellas.”*, por lo tanto al vivir en una sociedad un dónde existe la desigual, las funciones de hombres y de mujeres están bien definidas, esta desigualdad puede generar discriminación y un trato “especial” a favor de hombres o de mujeres.

El proceso de socialización está organizado jerárquicamente entorno a los géneros, esto quiere decir que el que produce y reproduce la vida humana, y el que produce y administra los medios que permiten la ampliación de la vida humana por lo tanto ciertas actividades están predeterminadas de acuerdo al género de quién las realiza, la mujer realiza labores domésticas mientras que el hombre realiza actividades para el sustento del hogar, pero existe un déficit desde esta perspectiva de género, pues si asumimos que las diferencias de género configuran la vida de hombres y mujeres en aspectos fundamentales (por ejemplo, la distribución de ingresos, riqueza y tiempos) no existirán una participación y colaboración activa. Por ello, hay que transformar las relaciones de género si se quiere mejorar la situación de las mujeres; relaciones que son claves para comprender la situación social y económica de las mismas.

Pero qué pasó aquel 19 de septiembre del 2017, la historia cambió y pudimos observar mujeres moviendo escombros, mujeres con altavoces organizando masas de personas, mujeres rompiendo aquel estereotipo de la mujer sumisa y encargada del hogar que se vio en el sismo de 1985 en el que solo ayudaban con víveres y cocinando desde casa para poder llevarlos a distintos puntos de la ciudad. Actualmente los cambios sociodemográficos han transformado la desigualdad de género en México: por una parte la transición demográfica, el desarrollo humano y la participación de la mujer en el mercado laboral le han restado tareas domésticas. (Barrera y Gutiérrez, 2017:3).

3.2 Brigadistas: mujeres vs hombres

A lo largo de la historia hemos visto que el cuerpo de rescate en su mayoría está compuesta por hombres; pero en el caso de los sismos de 1985 y 2017 siendo el primer respondiente la sociedad la ayuda provino de ambos lados; hombres y mujeres salieron a las calles con la única idea *ayudar a quién más lo necesita*, hombres y mujeres se unieron pero al mismo tiempo se dieron para hacer cierta y tareas, en el caso de 1985 las mujeres no se vieron del todo involucradas en las labores de rescate o a ayudar a mover los escombros, ya que ellas se dedicaban a llevar alimento a los brigadistas o familias afectadas.

Si nos remitimos a la historia reciente de los movimientos sociales y ciudadanos que nacieron a partir de lo ocurrido tras el sismo de 1985 en la Ciudad de México, no nos queda más que señalar una vez más el papel clave que jugaron los ciudadanos, y en particular las mujeres, en la organización de la respuesta frente a la emergencia.

En el sismo del 19 de septiembre del 2017, la historia fue diferente a la de 1985, pues las mujeres trabajaron a la par que los hombres, con picos y palas en manos, haciendo cadenas humanas para mover escombros, recogiendo y distribuyendo víveres en bicicleta a distintos puntos de la ciudad dónde más los necesitaban, “El Parque de México, en la colonia Condesa, uno de los epicentros de la catástrofe, se ha convertido desde este miércoles en el corazón de la capital. Desde allí, cientos de voluntarios se organizan para bombear los víveres y materiales que llegan a los lugares más necesitados.” (El País, 21 de septiembre 2017).

Brigadas de diversas profesiones como médicos, ingenieros, arquitectos y psicólogos se comenzaron a congregarse en diversos puntos de la ciudad para poder brindar sus servicios en donde lo necesitaban: *“Estuvimos presentes en varios sitios afectados, donde fuimos testigos de varios esfuerzos de brigadistas, voluntarios y más por ayudar” (The New York Times, 20 de septiembre de 2017).*

En la gran mayoría de estas brigadas había por lo menos una mujer, el papel de la mujer en ese momento cambió, ya no tomó ese papel desde el hogar, las mujeres que vimos en aquel momento del desastre, fueron mujeres que salieron a la calle con picos, palas, altavoces para ser escuchadas y poner orden en los lugares que se necesitaba.

En cuanto al caso de las costureras de Chimalpopoca a través de las plataformas virtuales fue que organizaciones de mujeres y mujeres feministas pudieron visibilizar y difundir el proceso que se estaba llevando a cabo en la fábrica textil entre Bolívar y Chimalpopoca, en la colonia Obrera, delegación Cuauhtémoc, este grupo de mujeres se dedicó a ayudar en aquella zona, donde las mujeres que había quedado atrapadas eran extranjeras, producto de la migración ilegal, y realizaban uno de los trabajos peor remunerados y en las peores condiciones laborales.

Respecto a lo anterior, Velázquez (2018) menciona que cuando ocurre un suceso como este las poblaciones más afectadas son las más pobres, con un alto componente femenino e indígena debido a que son parte de la evidente desigualdad social en la que vivimos, pues no sólo se les asigna el rol de cuidadoras del hogar, sino que además se suma su jornada laboral, reduciendo su calidad de vida y volviéndolas más vulnerables ante estos eventos. Es importante

mencionar que, a pesar de dichas condiciones, las mujeres tuvieron una importante labor en actividades de búsqueda y rescate

3.3 Las costureras de Chimalpopoca, ¿Fue feminicidio?

Diane Russel en 1976, durante el Primer Tribunal de Crímenes contra la Mujer, denominó el asesinato de mujeres por primera vez como un femicide (femicidio) y, a pesar de que no lo definió explícitamente, el significado fue claro por los ejemplos mencionados a continuación: "El femicidio representa el extremo de un continuum de terror anti-femenino que incluye una amplia variedad de abusos verbales y físicos tales como violación, tortura, esclavitud sexual, abuso sexual infantil incestuoso o extra-familiar, golpizas físicas y emocionales, acoso sexual, mutilación genital, operaciones ginecológicas innecesarias, heterosexualidad forzada, esterilización Forzada, maternidad forzada. Siempre que estas formas de terrorismo resultan en muerte, ellas se transforman en feminicidio" (Olamendi, 2016).

Por otro lado, Mary Anne Warren en 1985 denominó como un problema a las muertes sistemáticas de las mujeres, pudo comprobar estadísticamente que las mujeres en edad reproductiva tienen una alta probabilidad de ser asesinadas por hombres, que fallecer por cuestiones de salud, accidentes de tráfico, laborales y guerras, etc, a esto lo nombró como un "genericidio"

En cuanto a América Latina el término fue retomado por la destacada feminista Marcela Lagarde quien distinguió feminicidio de femicidio, en el cual el primero hace referencia a el asesinato de mujeres, en donde el Estado es responsable por la cantidad de casos impunes y el segundo término únicamente

hace referencia a el asesinato de mujeres.

Julia Monárrez (2009) menciona que el feminicidio es entendido como toda una progresión de actos violentos que van desde el maltrato emocional, psicológico, los golpes, los insultos, la tortura, la violación, la prostitución, el acoso sexual, el abuso infantil, el infanticidio de niñas, las mutilaciones genitales, la violencia doméstica, y toda política que derive en la muerte de las mujeres, tolerada por el Estado.

Existen varios tipos de feminicidios, pues como se mencionó anteriormente, la definición es distinta y esto se debe al *modus operandi* en el que se suscitan cada una de las muertes, a continuación, se enlistan los tipos de feminicidios (Olamendi, 2016):

- Íntimo: Es la muerte de una mujer cometida por un hombre con quien la víctima tenía o había tenido una relación o vínculo íntimo. Se incluye el supuesto del amigo que asesina a una mujer —amiga o conocida— que rechazó entablar una relación íntima (sentimental o sexual).
- No íntimo. Es la muerte de una mujer cometida por un hombre desconocido con quien la víctima no tenía ningún tipo de relación.
- Infantil. Es la muerte de una niña menor de 14 años de edad cometida por un hombre en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder que le otorga su situación adulta sobre la minoría la niña.
- Familiar. Es la muerte de una mujer en el contexto de una relación de parentesco entre la víctima y el victimario. El parentesco puede ser por consanguinidad, afinidad o adopción.

- Por conexión. Hace referencia al caso de la muerte de una mujer “en la línea de fuego” por parte de un hombre en el mismo lugar en el que mata o intenta matar a otra mujer.
- Sexual sistémico desorganizado. La muerte de las mujeres está acompañada por el secuestro, la tortura y/o la violación, los sujetos matan a la víctima después de un período determinado.
- Sexual sistémico organizado. Se presume que en estos casos los sujetos activos pueden actuar como una red organizada de feminicidas sexuales, con un método consciente y planificado en un largo e indeterminado período.
- Por prostitución o por ocupaciones estigmatizadas. Es la muerte de una mujer que ejerce la prostitución y/u otra ocupación de la misma índole, cometida por uno o varios hombres. Incluye los casos en los que el victimario (o los victimarios) asesina a la mujer motivado por el odio y la misoginia que despierta en este la condición de prostituta de la víctima.
- Por trata. Es la muerte de mujeres producida en una situación de la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de mujeres, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, como el rapto, fraude, engaño, abuso de poder, etc.
- Por tráfico. Es la muerte de mujeres producida en una situación de tráfico de migrantes, es decir, la facilitación de la entrada ilegal de una persona en un Estado del cual dicha persona no sea nacional o residente permanente, con el fin de obtener directa o indirectamente, un beneficio financiero u otro beneficio de orden material.

- Por mutilación genital femenina. Es la muerte de una niña o mujer a consecuencia de una práctica de mutilación genital.
- Transfóbico. Es la muerte de una mujer transgénero o transexual y en la que el victimario (o los victimarios) la mata por su condición o identidad de género, ya sea por odio o rechazo de la misma.
- Lesbofóbicos. Es la muerte de una mujer lesbiana en la que el victimario (o los victimarios) la mata por su orientación sexual, por el odio o rechazo de la misma.
- Racista. Es la muerte de una mujer por odio o rechazo hacia su origen étnico, racial o sus rasgos fenotípicos

Por supuesto, los desastres naturales y los femicidios no son lo mismo, sin embargo, desastres como terremotos que suceden en donde hay irresponsabilidad inmobiliaria y condiciones espaciales precarizadas no son sólo desastres naturales, son catástrofes agravadas por la pobreza y por la enorme desigualdad en la distribución del espacio en las ciudades y además vuelven visibles las situaciones de desigualdad que existen en el país.

Como ya se mencionó, el terremoto de México del 19 de septiembre sucedió a poco de terminado un simulacro general: se conmemoraban 32 años del sismo de 1985. A las 13:14 iniciaron los largos segundos, entre los tres terremotos de ese mes, sumaron cerca de 500 personas fallecidas. La cifra, sin embargo, es aproximada, irregularidades, cuerpos retirados muy pronto y preguntas que el gobierno mexicano no ha respondido hacen al número inexacto.

Al igual que hace 32 años el edificio de fábricas conocido como predio de Chimalpopoca, en la Colonia Obrera de Ciudad de México, es uno de los lugares

en donde se limpiaron los escombros rápidamente. La sociedad civil, organizada sin el Estado, y los medios digitales reportaron en redes sociales que en el predio pasaba algo, y efectivamente pasó, al igual que en 1985 en esa misma colonia se hacía presente la muerte de mujeres extranjeras en una fábrica textil con salarios y condiciones laborales deplorables, repitiéndose así la historia. Estudios e informes de las agencias de cooperación y de las Naciones Unidas muestran que son las mujeres las más afectadas por los desastres debido a las relaciones de desigualdad social en las que se encuentran (Velázquez, 2018).

Nuevamente este desastre natural evidenció y nos hizo recordar uno de los escenarios de corrupción laboral, los talleres de costura. A pesar de la experiencia vivida hace 32 años, durante el sismo del 19 de septiembre de 2017 fuimos testigos nuevamente de las negligencias laborales en las que se encontraban decenas de mujeres dedicadas a uno de los oficios peor valorados de México, la costura.

Si bien sabemos que en México la mano de obra es de las más explotadas, las condiciones en las que estás mujeres laboraban eran infrahumanas, pues muchas de ellas estaban privadas de su libertad y aún en pleno siglo XXI, después de la creación de un sindicato de costureras y numerosas nuevas "reformas laborales", se repitió la historia y muchas mujeres que trabajan en maquiladoras clandestinas murieron, sin importarle en lo más mínimo al Estado.

En cuanto a la presencia del sindicato de costureras del 19 de septiembre pasa igual que con todos, únicamente ponen atención y ayudan a los trabajadores

para obtener beneficios y después dejarlos en el desamparo, cuestionándonos así la manera en la que se reconstruye y reorganiza el Estado después de una catástrofe, pues después de un antecedente como este se debería de actuar y evitar que se repita la historia, por ello se dice que somos el México que no aprende.

Ante este caso, es posible decir que se trata de uno de los miles de casos más de explotación laboral que se vive en México como consecuencia de un sistema capitalista y consumista, donde el gobierno y las instituciones encargadas de regular las condiciones laborales omiten intencionalmente las investigaciones y dejan desprotegidos a la población, pues solo buscan el beneficio propio y de las grandes empresas.

El sector de maquiladoras en México es de los más olvidados, a estas mujeres se les maltrató, no se respetaron sus derechos humanos y laborales, "el patrón" incumplió en todas las obligaciones que le establece la Ley Federal de Trabajo, además después del desastre se omitió el tema y nadie volvió a preguntar por aquellas mujeres, no se comunicó a sus familiares y aquellas que eran inmigrantes y fueron invisibles para todos así murieron (Lorenzano, 2016; Galindo, 2010).

La demolición fue casi inmediata de algunos de los edificios colapsados ejemplo de ello los que se encontraban en la calle Chimalpopoca en el cual varias mujeres perdieron la vida en la colonia Obrera, y el de la calle de Puebla el cual 42 minutos de haber ocurrido el temblor se derrumbó, en la colonia Roma sin que

antes se realizaran peritajes para determinar las causas del derrumbe, datos relevantes para deslindar futuras responsabilidades (Mora, Saffon y Gómez, 2018).

Con base en lo anterior no es posible utilizar el concepto feminicidio, ya que los desastres no distinguen de género, sin embargo, podemos considerar que existió una desigualdad de género en el ámbito laboral tal como ocurre en todo el país, donde las mujeres trabajan más y ganan menos y señalar activamente a los responsables de feminicidio por trata y tráfico, responsables que hasta la fecha no han pagado por la explotación y feminicidio culposo.

Capítulo 4. Los psicólogos de la FES Iztacala ante el sismo del 2017.

4.1 La organización de los alumnos de psicología

Los estudiantes, profesores, personal de FES Iztacala e incluso algunas personas ajenas a la institución realizaban sus actividades con normalidad la tarde del Martes 19 de Septiembre de 2017 después de llevarse a cabo el macrosimulacro conmemorativo por aquella catástrofe ocurrida hace 32 años, cuando a las 13:14:40 horas una ruptura en la placa oceánica de Cocos sacudió la zona centro y sur de la República Mexicana durante aproximadamente dos minutos, reviviendo en varios de los mexicanos los recuerdos.

Se escucharon vidrios caer, el bullicio de la gente por alejarse de los edificios, los brigadistas revisando y dando indicaciones. Pasado el movimiento la gente comenzó a llamar a sus conocidos y familiares, pero no había señales, las redes se habían caído y solo unos cuantos podía contactarse, fue así como se escucharon los primeros informes en las redes sociales de personas transmitiendo en vivo y en donde decían “hay caos en la Ciudad de México, hay edificios caídos” y en efecto había caos en todos lados.

La máxima casa de estudios suspendió sus actividades y evacuó a alumnos, personal docente y población en general que se encontraba dentro de sus instalaciones; horas más tarde los estudiantes de todas las carreras del plantel, a través de las redes sociales, organizaron centros de acopio para apoyar a los damnificados, así mismo comenzaron a formarse brigadas para levantar aquellos muros caídos en diversos puntos de la CDMX y de estados vecinos

donde el epicentro afectó aún más como Puebla y Jojutla Morelos. Para el 20 de septiembre de 2019 las autoridades del plantel formalizaron y lanzaron un comunicado en el que se invitaba a realizar donaciones para que estas llegaran a los afectados.

Brigadas de psicólogos de diversas instituciones se dieron a la tarea no solo de recolectar víveres y remover escombros, sino también de formar grupos de contención emocional, primeros auxilios psicológicos, ya que como es cultural, pocos o casi ningún mexicano cuida de su salud mental y emocional y en aquellos momentos era indispensable la contención emocional para poder proteger a los afectados directos e indirectos de aquella catástrofe.

Miles de mexicanos de generaciones pasadas revivieron sus recuerdos, muchos de ellos no podían creer que 32 años después sucedería lo mismo, muchos de ellos quedando en shock por el gran desastre, mientras la gran mayoría de los jóvenes universitarios salieron a levantar a aquel México que los necesitaba y dimos cuenta de que “somos muy jóvenes, tenemos el antecedente del sismo de 1985 como algo histórico, pero al vivir un evento de este tipo nos dimos cuenta de lo vulnerables que somos, pero también supimos que podemos colaborar. Fue un detonante para que nuestra perspectiva cambiará y para generar de manera colectiva una unión que no habíamos visto en la FES Iztacala”.

Lo anterior da cuenta de la empatía y resiliencia que las personas y el pueblo mexicano tienen, entendiendo la resiliencia como la capacidad que poseemos los seres humanos para adaptarnos, resistir o cambiar ante situaciones

de amenaza, con la finalidad de mantener una estructura y nivel funcional, aprendiendo de los desastres pasados y con ello poder protegernos y reducir los riesgos en eventos futuros (Toscana, 2017), si bien, los jóvenes de estas nuevas generaciones no había vivido un desastre de tal magnitud, contaban con el antecedente, lo cual, como se menciona en el fragmento anterior, los hizo actuar.

4.2 Las brigadas al exterior

Aquel día al conocer la magnitud de la devastación estudiantes de diversas universidades nos organizamos para ayudar donando víveres, otros organizando brigadas de ingenieros y arquitectos que se iban a diversos puntos de la ciudad que se vieron más afectados a revisar edificios, mientras que otras brigadas como las de medicina o psicología atendiendo a las personas en presentaban alguna crisis, la gran mayoría de los estudiantes que nos juntamos en estas brigadas éramos estudiantes de a partir de 5to semestre ya contábamos con el conocimiento necesario para apoyar a los que más nos necesitaban, estas brigadas en su mayoría estaban a cargo de algún profesor siendo él/ella el responsable de los alumnos.

La sociedad civil en conjunto con los alumnos tomamos la iniciativa como ya se mencionó anteriormente fuimos el primer respondiente para la sociedad, dimos la cara para ayudar a quién más lo necesitaba, una vez más el pueblo salió a rescatar y los jóvenes “millennials” estereotipados de poco empáticos, inactivos y egoístas demostraron que dicha percepción es errónea.

Por parte de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, salieron dos brigadas en dirección a Morelos, donde los estudiantes y profesores más jóvenes

coordinaron brigadas para llevar víveres y trabajar en la remoción de escombros, pues recordemos que el epicentro del sismo fue en las zonas sur de la República.

Lo anterior fue de suma importancia pues al igual que hace 32 años, la ayuda se centralizó y se dejó de lado a los demás Estados, por ello la labor que los compañeros realizaron fue de admirar, aunado a esto los medios de comunicación y las redes sociales comenzaron a difundir la información la poca ayuda que llegaba aquellos estados, por lo cual se fueron sumando más brigadas de otras institución.

La mayoría de estas brigadas que decidían ir al exterior se fueron organizando a partir de la iniciativa de los mismos profesores, ya que ellos sabían que tan preparados estaban los estudiantes para enfrentar la magnitud de la devastación.

Además, las condiciones que rodeaban el traslado de víveres entre la zona centro y los estados del sur afectados se tornaba peligrosa, ya que no sólo era la afectación de los caminos y las condiciones climáticas, los compañeros en ocasiones tenían que hacer frente a retenes militares o como se reportaba en las noticias al robo de víveres por parte del mismo pueblo y gobierno, pues al encontrarse en momentos de campaña electoral aprovechaba el apoyo de la gente para verse beneficiados.

4.3 Parque Pushkin

72 horas después del sismo, el parque Pushkin dejó a un lado su función de ser un lugar recreativo y pasó a ser un lugar de contención, ya que en aquel lugar se congregaron diversas brigadas de todo tipo, desde centros de acopio de víveres, medicamentos, perros perdidos, medicina y hasta las brigadas de apoyo psicológico, todos apoyando a las diversas actividades, adecuándose e integrándose a los grupos ya establecidos.

A través de las nuevas tecnologías y las redes sociales, la Dra. Patricia Valladares de la Cruz psicóloga de formación y docentes de la UNAM, convocó a sus alumnos a formar parte de una brigada para apoyar en dicha zona, ubicada a unas cuerdas del edificio 286 de la delegación Álvaro Obregón.

“Cuando recibí la información de que la Dra. Paty estaba armando una brigada sentí la necesidad de apoyar, me preocupaban los niños y aun cuando en casa no estaban seguros creo que el decirle que imaginaran que los afectados hubiéramos sido nosotros cambió la perspectiva de mi familia e inmediatamente buscamos cosas como cuadernos, libros, lápices y colores para poder ayudar a los niños, distraerlos de lo acontecido”

El 21 de Septiembre los alumnos convocados por la Dra. Valladares llegamos al centro del parque, rodeados de carpas con alimentos, medicamentos y campamentos improvisados donde se resguardaba la gente que había sido desalojada de sus hogares por las fallas estructurales que presentaban. Al llegar se nos dieron indicaciones de lo que debíamos hacer, “Estamos aquí para ayudar,

darle a la gente ese apoyo emocional que necesitan, debemos escuchar lo que necesitan, probablemente no han comido, están desorientados y una de las primeras cosas que debemos saber para brindarles primeros auxilios psicológicos es escuchar, después identificar sus necesidades primarias y cubrirlas, que los revisen médicamente y de ser necesario canalizarlos...”.

Comenzamos a instalar carteles que decían “Intervención en crisis psicológica UNAM Iztacala: Habla, comparte”, la gente de las demás brigadas nos proporcionó una lona la cual colocamos mientras algunos otros ayudaban a conseguir transporte y movilizar cajas con víveres a otras zonas afectadas, e incluso hubo personas que decían “Voy a traer a los niños que están del otro lado para que hablen con ustedes, después de este susto lo van a necesitar”, sin embargo, también hubo personas que no sabían de qué manera podíamos ayudarlos, pues como sabemos no tenemos la cultura de cuidar la salud mental.

Caminar en dirección de la llamada “zona cero” en el 286 generaba tensión, dos cuadras antes de llegar todo era un silencio total, pasaban camiones cargados de escombros, gente relevando a los brigadistas que caían de cansancio después de quitar una a una las piedras del edificio caído con la esperanza de salvar una vida más, se podía ver a través de los rostros de los familiares la incertidumbre y tristeza, pero la esperanza vivía cuando el rescatista levantaba el puño y pedía guardar silencio, y gritaba “Hay alguien ahí” y entre los escombros obtenían respuesta, el rescatista al obtener señales de vida trataba de mantener contacto con la persona hasta sacarlos del derrumbe, “Recordar ese momento hace que la piel se me ponga chinita”.

A pesar de que en 1985 varios edificios como los multifamiliares de Presidente Juárez y Nonoalco-Tlatelolco tuvieron daños estructurales por el tipo de construcción y falta de estudios proyectivos respecto a daños sísmicos, la realidad es que esto aún continúa presentándose, por ejemplo, los habitantes del edificio afectado de la calle de Frontera frente a la ubicación de la brigada de psicólogos de FES Iztacala, se refugiaron en el Parque Pushkin, ya que no querían dejar sus pertenencias ante el miedo del robo de las mismas al grado de arriesgar su vida por sacar sus pertenencias de aquella construcción que había sido desalojado en su totalidad por fallas estructurales que salieron a relucir con el movimiento, pudiendo observarse desde afuera las grietas en las paredes y pedazos de las mismas a lo largo de la calle. Llama la atención que en aquel momento donde se pensaría que la mayor preocupación de los afectados radica en conseguir techo y alimento, fue posible escuchar la conversación que madre e hija de aquel edificio mantenían, pues decidían quién entraba y qué sacarían de su vivienda; la joven se preocupaba y empeñaba por decir que debía recuperar su colección de libros de Freud, mientras que la madre mencionaba que debía sacar el televisor y cosas de valor. En contraste, la mayoría de la gente que se encontraba en el parque se preocupa por cubrir sus necesidades “primarias”.

Con esto nos cuestionamos si incluso en momentos de catástrofe las prioridades las definimos dependiendo de la posición económica en la que nos encontramos, o tal vez fueron los mecanismos de afrontamiento que aquellas dos mujeres poseían para así poder mostrar recuperabilidad.

Por su parte los niños pequeños que acudieron al área donde nos

encontrábamos decían:

“No puedo dormir, si cierro los ojos siento que todo se mueve, además mis papás ven las noticias y pasan a la niña que está atrapada y me da miedo porque podría ser yo el que esté ahí abajo aplastado”¹⁴

El testimonio anterior hoy día nos hace ver que esa ansiedad creada en los niños a partir del caso “Frida Sofía” pudo no estar presente si los medios de comunicación no hubieran montado una farsa entorno a esto, actualmente sabes que esto tenía implicaciones de corrupción políticas que trataron de apaciguar a costa de la población más vulnerable.

Pero no sólo escuchamos a aquellos que fueron víctimas, sino también a las personas que se encontraban ayudando, pues aún cuando se dice “hay que ser fuertes” para poder ayudar a los demás, lo cierto es que sentimos miedo y las emociones nos llegan, el cansancio nos abruma, tal como ocurrió con varios brigadistas, que llegaron a la lona, uno de ellos era un señor cubierto de polvo, con la cara colorada y equipo de protección, que pidió permiso para sentarse bajo la lona y descansar, comió y bebió y después comenzó a hablar:

“El ambiente está muy tenso del otro lado, quitamos y quitamos pero no hay nadie más, el olor es fuerte pero debemos continuar a lo mejor si hay alguien más vivo”

Como mencionamos en el primer capítulo, se hizo presente la organización

¹⁴ Testimonio de un niño, el hijo más pequeño de una familia de cinco personas.

de brigadistas creada en 1985 a la cual la gente comenzó a llamar “topos”, un año después en 1986 se constituyó legalmente Brigada de Rescate Topos Tlatelolco A.C, quienes continúan colaborando y capacitando en rescate de desastres naturales y de quienes a continuación se narra la experiencia de uno de sus jóvenes integrantes:

Este joven al cual nombramos “Topito” fue una de las personas que se acercó al servicio de primeros auxilios, con la intención de ser escuchado, ya que él nos mencionó que hacía más de dos días desde que inició todo y que no hablaba con nadie, no había llegado a su casa, ni había comido ese día y solo había dormido en los parques, él estaba muy enojado por la situación por la cual pasaba el país pero también por la falta de credibilidad por su corta edad de 21 años, pero con amplios conocimientos:

”Mi papá es topo, mi hermano también ellos andan por los edificios derrumbados y mamá es paramédico igual que mi hermana y ellas andas en las ambulancias y pues no he ido a mi casa y voy a donde me necesiten; a sacar escombros o sacar cuerpos, estoy muy enojado porque hace rato una señora no me quiso regalar, ni vender hielo porque no le dije para qué era y hasta a la policía le llamó y el policía me preguntó que para que lo quería y le tuve que decir pero no me creyó y le dije que le marcará a mi papá y le di el número y le marcó y me dijo que me llevara el hielo pero la señora no quería me pregunto qué para qué era y le tuve que decir que para unos cuerpos que estábamos sacando pero la señora se puso bien loca y me empezó a gritar que era un mentiroso que en ese edificio nadie había muerto porque lo había escuchado en las noticias y yo le dije que no creyera en las noticias y me fui con el hielo y me gritó que era un ratero”

Aquel joven lo único que quería era ser escuchado que él pudiera decir la verdad de lo que estaba pasando entre los escombros y que las noticias dejarán de maquillar la información que se le estaba compartiendo a los mexicanos, y de esta forma poder platicar lo que veía sin que nadie lo juzgara.

“Pues sí pero a la gente le vale, de verdad estoy muy enojado y luego las noticias diciendo cosas que no son verdad dicen que van 90 cuerpos cuando yo con mi papá de un solo edificio sacamos 80 cuerpo y lo mismo en el colegio Rebsamen hay más muertos, yo me metí a sacar cuerpos y me tocó sacar a un niño que de verdad parecía pollo del mercado todas las parte del tórax abierta y hueca ya no tenía nada adentro pero eso no lo sacan en las noticias y luego sales de los derrumbes y todo mundo te pregunta que cuántos muertos hay y si hay vivos y pues en mi casa me enseñaron que mentir está mal y pues tener que decirles lo que te dice el ejército y la marina, me hace enojar mucho siento un nudo en la garganta”

Lo anterior puede ser interpretado como una estrategia de contención para no generar caos y preocupación en la población, sin embargo, podría ser también un intento de ocultar la corrupción que rodea al territorio mexicano.

En la tarea por ayudar, se llevó al chico a comer a una de las carpas que ofrecían comida y se le pidió que descansara un poco; momentos después se levantó y se fue, pasando tiempo después con unos costales y dirigiéndose al 286 de Álvaro Obregón.

4.3.1 La competencia en momentos de emergencia

El primer día en Parque Pushkin no se veía presencia de muchas brigadas, sin embargo, dos días después estas comenzaron a juntarse y el parque se atiboró y desbordaba de ayuda, sin embargo, los egos de los profesionales y sus disciplinas se hizo presente, los comentarios de hostilidad sobre “¿Qué va a poder hacer un pedagogo, un maestro de educación física?”, etcétera comenzaron a llenar el ambiente que en un inicio había sido creado para ayudar.

Por naturaleza los seres humanos somos instintivos y tenemos rasgos de competitividad en todo momento, sin embargo, existen momentos en los cuales el ego queda de lado y lo que realmente importa es el actuar para bienestar del otro. Dentro de las brigadas que acudían a los diversos puntos se notaba la incomodidad, la ganas de sobresalir.

Es común escuchar tales comentarios de hostilidad en los pasillos de las instituciones académicas pero ante las crisis deberíamos aprender a trabajar en equipo, desarrollar competencias que beneficien a la población pues al final de día todos somos servidores y requerimos de la participación de otras disciplinas para lograr un mejor trabajo, pero nos olvidamos de ello y nos volvemos egolatrás de la posición que ocupamos olvidando y perdiendo de vista el ayudar a la gente y en efecto eso fue lo que ocurrió en el parque, los “profesionales” lo vieron como una oportunidad de resaltar y atraer la atención.

4.3.2 La verbena popular

Así como existió competitividad entre los profesionales, también se hizo presente el oportunismo de la gente, pues comenzaron a llegar falsos damnificados del sismo; haciendo uso de los servicios, la ayuda de alimentos y los espacios para las personas que se habían perdido su casa o que tenían miedo de volver a su hogar.

Desde el tercer día la gente que comenzó a llegar en busca de alimento, ropa y refugio no pertenecía al sector afectado por el sismo, sino que eran indigentes que se aprovecharon de la situación para verse beneficiados y pues en momentos de crisis pocos ponen atención a dicho tipo de situaciones. Con el pasar de los días las instrucciones del gobierno a los afectados era que acudieron a las instituciones a registrarse para recibir la ayuda correspondiente, sin embargo, la gente ubicada en Parque Pushkin no lo hacía, fue así como se detectaron a los “falsos damnificados” y se planteó retirarlos de la zona para que no ocurriera lo mismo que hace 32 años, un gran campamento de gente.

Si bien no son damnificados directos del sismo, debemos considerar que estas personas son damnificadas de una mala gestión administrativa por parte del gobierno y que no se trata de minimizar su situación.

4.4 La vuelta con malestar: Ecos e intolerancia del psicólogo para con el psicólogo

Durante los días que los compañeros prestaron su apoyo en las diversas brigadas, hubo compañeros y profesores que mostraron su desaprobación respecto a las acciones de apoyo que se realizaban. Unos cuantos comentaban que no debíamos apoyar con contención emocional, ni PAP's o Intervención en crisis ya que no éramos aún profesionales, mientras otros mostraban su apoyo a lo que se realizaba, así pues, la competencia o rasgos de superioridad no sólo van entre las diversas disciplinas, sino también entre colegas.

El día 24 de septiembre de 2017 la FES Iztacala lanzó un comunicado en el cual mencionaba que la revisión de los edificios había concluido y el dictamen estructural revelaba que las instalaciones estaban en óptimas condiciones para continuar con su operación, por ello se reanudaban actividades el lunes 25 de septiembre de 2017, manteniéndose en funcionamiento los centros de acopio hasta el día 28 del mismo mes.

Los alumnos no estaban de acuerdo con las indicaciones, sin embargo, en su mayoría volvieron a clases aquel lunes con incomodidad por las decisiones tomadas por los directivos, pues varios comentaban “nos necesitan afuera y no aquí adentro”.

Algunos profesores mostraron su apoyo en retomar las clases y mencionaron: “No pueden ayudar si no están preparados, mejor retomamos las clases y concluyen su formación para que sepan cómo actuar si esto llegara a

ocurrir”, respecto a lo anterior nos preguntamos ¿hicieron algo diferente la primera vez que sucedió para estar prevenidos y saber cómo actuar? ¿los psicólogos de aquel entonces se prepararon y brindaron su apoyo en esta ocasión? ¿las universidades consideraron esta situación para incluir esta formación en sus planes académicos y estar prevenidos? Encontrando que dentro de la formación de los profesionales sigue faltando preparación y atención a la enseñanza de la atención psicológica ante desastres, además de resultar poco eficaces los planes de evacuación y simulacros realizados. Sin embargo, aquellos profesores que presenciaron en 1985 el suceso, de forma individual complementaron su formación y en 2017 la transmitieron a todos aquellos alumnos que mostraron interés por apoyar y aprender aún con lo sucedido.

La universidad propuso la “opción” de que aquellos que se encontraban en brigadas al exterior continuarán en ellas y se reincorporan a clases después, o bien acudieran a sus clases y al terminar regresaran con las brigadas de apoyo, sin embargo, estudiantes y algunos profesores no estaban de acuerdo, pues argumentaban que la ayuda no sería la misma y no podrían desarrollar las actividades de la misma forma. En consecuencia, así como hubo profesores que se enfocaron en enseñar temas referentes a lo acontecido, hubo quienes en un “acto de protesta” contra lo que establecieron las autoridades académicas por el regreso a las aulas, sancionaron a los alumnos, duplicando y adelantando los proyectos y exámenes diciendo: “Si nos quieren aquí parados frente a ustedes enseñando pues lo vamos a hacer y en serio, si no quieren ayudar al pueblo afuera y van a estar aquí pues entonces hay que aguantar”.

Por un lado, podemos ver la poca empatía de las autoridades escolares, sin embargo, uno de los puntos que se menciona para la intervención en crisis hace referencia a la adaptabilidad y continuidad a pesar de lo sucedido, por ello nos cuestionamos si realmente fue una decisión desconsiderada y frívola por parte de las instituciones académicas con un trasfondo político-social o simplemente fue una forma de continuar.

4.5 Cultura de prevención en sismos

México es un país que desde hace más de un siglo ha buscado como mejorar e implementar una adecuada cultura de prevención; desde el año de 1904 México se reunió con 18 países que tienen expertis en estos temas, para el año de 1929 se fundó el Servicio Sismológico Nacional (SSN) con la finalidad de instalar estaciones sismológicas en diversos puntos del país, siendo la única institución que se encarga de distribuir la información de algún sismo tanto a las autoridades como a la población en general pero esto aún no contaba con una alerta sísmica que anunciara la llegada de un sismo a la población.

A partir del sismo de 1985, uno de los más fuertes registrados en la historia de México, el Gobierno tuvo la necesidad de hacer planes de reacción ante emergencias por desastres naturales, fue así como en 1986 se creó el Sistema Nacional de Protección Civil (SINAPROC), en 1988 con la ayuda de Japón quien brindó los conocimientos sobre la prevención de sismos se dio como resultado la creación del Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED).

Para el año de 1989 ya se contaba con el Sistema de Alerta Sísmica para la

Ciudad de México (SAS) el cual estaba conformado por 12 estaciones sismo-sensoras distribuidas en la costa de Guerrero, desde Papanaoa hasta la zona de Ometepepec. Este sistema fue pionero en brindar el servicio de alerta sísmica en el mundo, ya que el SASMEX hizo el primer alertamiento a una ciudad en el mundo el 14 de septiembre de 1995. Anteriormente la alerta sísmica era escuchada en radio y receptores ubicados en escuelas y unidades habitacionales; con el paso de los años y el avance tecnológico hoy en día el SASMEX cuenta con 12 mil 505 altavoces por toda la Ciudad de México esto con la finalidad avisar el acercamiento de un sismo de magnitud mayor a 6 grados y poder evacuar en menos de 90 segundos el lugar.

En septiembre del 2017 dos sismos nos pusieron en estado de emergencia, el primero de ellos el 7 de septiembre afectando a gran parte del Estado de Oaxaca y el segundo sucedió en un día que se encuentra en la memoria de miles de mexicanos el “19 de septiembre”. Los servicios de emergencia y los protocolos de prevención se activaron en su totalidad, al igual que la actitud de la sociedad civil. Es fundamental reconocer a los ciudadanos que solidariamente ayudaron desde diferentes ámbitos, porque sin el esfuerzo y organización la desgracia hubiera sido peor. Pero, ¿qué podemos aprender o rescatar de estos sucesos?, ¿qué falta por hacer?, ¿qué podemos hacer?

Al darnos cuenta de que la sociedad mexicana aún no está preparada

ni cuenta con los protocolos de seguridad que se deben seguir en caso de un sismo de esta magnitud o mayor es necesario la intervención de diversos profesionales que desarrollen, capaciten e implementen tales programas.

Por su parte, una vez retomadas las clases en la F.E.S. Iztacala, los profesores volcaron su atención en enseñar a sus alumnos impartir cursos, talleres o incluir en sus clases material teórico sobre los Primeros Auxilios Psicológicos, Intervención en Crisis y Trastorno de Estrés Postraumático.

En la clase de desarrollo creamos un plan de acción para la promoción de una cultura de prevención antes, durante y después de un sismo, enfocada a diversos sectores y contextos del país. Desarrollamos material electrónico y didáctico dirigido a niños, adultos y adultos mayores, explicando cómo debían actuar en caso de sismo si se encontraban en la escuela, casa, trabajo y transporte público.

Si bien, los sismos no se pueden predecir, es importante que en el hogar los miembros de la familia se preparen para el momento en el que ocurra el sismo y comenzar desde ahí a inculcar la cultura de prevención y acción, para ello se debe considerar lo siguiente:

- Reducción de daños: Verificar que la vivienda cumpla con los lineamientos y estándares de construcción, así como llevar a cabo un mantenimiento general del hogar.

- Se deberá solicitar el servicio de un ingeniero o arquitecto para detectar las partes más vulnerables de la casa, así como identificar los más seguros.
- Se deberá revisar periódicamente y reparar, si es el caso, las instalaciones de electricidad y gas para que siempre se encuentren en buen estado.
- Primeros auxilios: Los miembros de la familia deberán aprender técnicas de primeros auxilios.
- Rutas de evacuación: Es indispensable ubicar rutas de evacuación y zonas de seguridad dentro y fuera del hogar, las cuales deberán mantenerse libres, sin objetos que obstaculicen la salida.
- Líderes de evacuación: Dentro del hogar los adultos serán los responsables de resguardar a niños, ancianos y personas discapacitadas. También definirán el lugar más seguro tanto dentro como fuera de la casa, identificarlas y dar a conocer su uso al resto de la familia.
- Identificación de la Unidad de Protección Civil: El CENAPRED menciona que es conveniente, ante cualquier desastre, conocer la unidad de protección civil más cercana que pueda brindar ayuda y orientación a las personas afectadas por el fenómeno. Para ello se deberá anotar el número telefónico, la dirección y el responsable de la unidad, esto con el fin de informarnos sobre varios asuntos:

o Averiguar si la zona de residencia puede ser afectada por movimientos intensos sísmicos.

o Informarnos sobre las medidas de protección que ellos recomiendan.

o Saber la forma en las que las brigadas de auxilio puedan colaborar.

En caso de que la vivienda sea vulnerable y frágil, es importante identificar con anticipación un refugio temporal.

- Es necesario formular, estudiar y practicar un plan con su familia para utilizarlo en caso de sismo, además de asignar roles de cada uno.
- Acordar con los familiares el domicilio de una persona conocida o lugar específico fuera de la zona de residencia, para comunicarse o reunirse ahí, en caso de que llegaran a separarse.
- Conocer la profesión de los vecinos en caso de necesitar ayuda
- Armar una mochila de emergencia.
- Sería recomendable acordar con algún familiar o amigo para dejar una mochila preparada en caso de que se perdiera la casa de cualquiera.

De igual forma con ayuda de las TIC's creamos una página en Facebook, en la cual publicamos infografías, videos, imágenes que tuvieran

relevancia acerca del tema de la cultura de prevención, resultando novedosa y atractiva para la población Iztacalteca pues se obtuvo en aquel momento una buena participación y aún continúa la misma en la página creada a través de Facebook (Ver Anexo 2).

Conclusiones

Si bien es cierto que no podemos prevenir los sismos, es necesario que dejemos de ser el México que no aprende y nos pongamos a actuar para fomentar una cultura de prevención, no sólo en situaciones de sismos, sino en cualquier tipo de desastre natural. Así como hacernos más partícipes y conscientes de la importancia y cuidado de la salud mental, en los tres momentos de la situación, antes a partir de la elaboración de planes de acción y talleres de prevención y acción ante un desastre, durante y después del desastre, resulta importante el entrenamiento al personal de salud puesto que se realizan acciones básicas para resguardar la integridad de la persona y fungiendo como un apoyo rápido y multidisciplinario para el trabajo con el psicólogo.

Pero más importante, es que en las unidades médicas/brigadas se cuente con el trabajo del psicólogo, pues las crisis no precisamente son por desastres naturales, incluso un asalto con violencia puede generar crisis en aquellas personas, más si éstas no cuentan con estabilidad emocional, además no solo sería contención a la víctima, sino también al personal en acción, como lo vimos con el caso de "Topito" y el soporte emocional que para ese momento fue poder acercarse a un psicólogo de la brigada formada por la Dra. Patricia Valladares.

Aunado a esto también encontramos que es necesario incluir en el plan de estudios de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala temas como los expuestos en el presente trabajo, que nos muestren e induzcan al tratamiento de los mismos en distintos contextos, no solamente a las crisis desarrolladas por desastres

naturales, pero sí considerar la localización geográfica de nuestro país y los eventos que nos rodean para que de esta forma los estudiantes tengan la capacidad y confianza de poder enfrentarse a este tipo de situaciones y ayudar a la sociedad en los momentos que se requiere, pues de acuerdo a lo revisado en el segundo capítulo a través del concepto de “crisis”, las personas no sólo enfrentan una crisis cuando ocurre un desastre natural, sino a lo largo de toda su historia hacen frente a situaciones que pueden desencadenarlas y afectar su funcionamiento en la vida cotidiana si no se atienden con un especialista de la salud, que le ayude a desarrollar mecanismos de afrontamiento.

En cuanto a los casos de corrupción respecto a las construcciones y cuestiones laborales es evidente que desde nuestra posición no es posible realizar un cambio significativo, pues son años de una cultura de corrupción y esclavismo, pero si es posible de manera individual generar un cambio que ponga fin paulatinamente a dichas situaciones. Con base en estas experiencias nos preguntarnos ¿de qué manera se llevará a cabo la reconstrucción del país? tomando en cuenta las diferencias laborales, de clase y de género en las que vivimos para reducir el riesgo y mejorar la vida y crecimiento social, político y económico del país, partiendo de la pregunta ¿qué tipo de sociedad queremos construir y cómo actuar para conseguirlo? Sin embargo, no fue así y aún a tres años de ocurrido el sismo, la respuesta del gobierno es insuficiente, pues existen todavía familias que no han recuperado sus viviendas, casos como el de las costureras de Chimalpopoca que quedaron en el aire, pues al ser extranjeras nadie reclamó por sus derechos ni se encontró responsable, fueron pocos los que

centraron su atención en aquel edificio, probablemente para que no resaltaré más las condiciones deplorables en las que vivimos y poca o nula ayuda que el gobierno brindó a los familiares.

En cuanto al papel de las mujeres dentro de las brigadas de apoyo, no sólo fue en la parte pasiva como proveedora de alimento y cuidado, sino también dentro de otras actividades que iban desde la remoción de escombros hasta el liderazgo, puntos a resaltar y que dan muestra del nuevo rol e importancia de las mujeres dentro del funcionamiento activo del país en las últimas décadas.

Además, es importante mencionar que este fenómeno trajo consigo consecuencias psicológicas que afectaron a la población, pues se hicieron presentes casos de estrés agudo, insomnio, depresión, entre otros problemas psicosociales al no fomentarse una cultura para el cuidado de la salud mental. Es por esto que consideramos importante brindar a los psicólogos una oportunidad para posicionar a la salud mental como un eje fundamental en la prestación de servicios de salud durante situaciones críticas y desastres, a través de su incorporación en unidades médicas más allá del consultorio, pues recordemos que la intervención psicológica temprana ayuda a mitigar las consecuencias negativas de la población afectada por un acontecimiento traumático.

Si bien México tiene una gran área de oportunidad para trabajar en cuestión de cultura de prevención, habrá cosas como el familiarizarse más con la alerta sísmica por medio de macro simulacros lo cual no depende de la sociedad sino del gobierno y saber cómo actuar antes, durante y después de un sismo en este caso

es algo que se debe de enseñar desde casa y tener un plan de acción ante cualquier desastre natural.

Bibliografía

Allier, E. (2018). Memorias imbricadas: terremotos en México, 1985 y 2017. *Revista Mexicana de Sociología*, 80(1), 9-40.

Álvarez-Icaza, Dení, & Medina-Mora, María Elena. (2018). Impacto de los sismos de septiembre de 2017 en la salud mental de la población y acciones recomendadas. *Salud Pública de México*, 60(Supl. 1), 52-58.

Alvarez-Monjarás, M. & Bucay-Harari, L. (2018). Modelo de tamizaje, atención y monitoreo de la salud mental para adultos en casos de desastre. *Salud Pública de México*, 60(1), S23-S30. DOI: <https://doi.org/10.21149/9340>

Arraigada, M., Verón, M. & Cepeda, C. (2016). La psicología de la emergencia en el marco de la ley nacional de salud mental. *Congreso Marplatense de Psicología*, 1-8.

Bauman, Z. & Bordoni, C. (2016). Estado de crisis, Barcelona: Paidós, 11-24.

Benveniste, D. (2000). Intervención en crisis después de grandes desastres. *Trópicos: La Revista Del Sociedad Psicoanalítica de Caracas*, 8 (1), 1-6.

Campillo, M., Rivas, A., Luna, A. & Llo, E. (2004) ¿Qué pueden hacer los psicólogos en una situación de desastre?. *Revista Electrónica Semestral de Enfermería*. 4.

Castillo, J. & Rosete, H. (2019). Primeros Auxilios Psicológicos En La CDMX Tras El Sismo Del 19 De Septiembre De 2017: Teoría Y Práctica. *Revista*

Electrónica de Psicología Iztacala, 22 (1), 79-105.

Centro Nacional de Prevención de Desastres (2007). Sismos. Recuperado de: http://proteccioncivil.gob.mx/work/models/ProteccionCivil/Resource/377/1/images/folleto_s.pdf

Centro Nacional de Prevención de Desastres (2016). ¿Qué es el #SINAPROC y cómo se consolidó en nuestro país? ¡Entérate! Recuperado de: <https://www.gob.mx/cenapred/articulos/que-es-el-sinaproc-y-como-se-consolido-en-nuestro-pais-enterate>

Correa, K., Herazo, N., Sepúlveda, S. & Yepes, L. (2018). Primeros Auxilios Psicológicos- Intervención en crisis. Facultad de Psicología: Medellín.

Dettmer, J. (1996). Algunas contribuciones de las Ciencias Sociales al conocimiento y prevención de los desastres naturales: el caso de México. *La Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, Nueva Época, 41(165).

Díaz, A. (2009). Intervención en Crisis con Terapia de Red para Desastres Naturales. Universidad Nacional Autónoma de México-FES Zaragoza.

Díaz, J., Pérez, A. & Florido, R. (2011). Impacto de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) para disminuir la brecha digital en la sociedad actual. *Cultivos Tropicales*, 32(1), 81-90.

Díaz, K. & Lorenzo, A. (2016). Conocimientos e impactos psicológicos de los desastres en estudiantes de psicología: Resultados de una investigación. *Integración académica en Psicología*, 4 (12), 45-55.

Echeburúa, E. & De Corral, P. (2007). Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos: ¿cuándo, cómo y para qué?. *Psicología Conductual*, 15 (3), 373-387.

Errázuriz, P., Fischer, C., Behn, A., Letelier, C. & Monari, M. (2019). Orientaciones Prácticas para Psicoterapeutas que Atienden a Pacientes con TEPT Después de un Desastre Natural. *Psykhé*, 28 (1), 1-13. DOI: <https://doi.org/10.7764/psykhe.28.1.1218>

Espinoza, G. (s/f). El manejo conceptos de los desastres naturales: Conceptos y definiciones básicas aplicadas en Chile. Universidad Católica de Chile. 21 30.

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, (s/f). "Primeros Auxilios Psicológicos", 1-63.

Figueroa, R., Cortés, P., Accatino L. & Sorensen, R. (2016). Trauma psicológico en la atención primaria: orientaciones de manejo. *Revista Médica de Chile*, 144, 643-655.

Franco-López, A., Cachafeiro, L., García-de-Lorenzo, A. & Culebras, J. (2018). "El incendio de la sala de fiestas Cocoanut Grove de Boston en 1942; uno de los mayores desastres civiles de la historia con enseñanzas médicas trascendentales". *Journal of Negative & No Positive Results*, 3(3), 237-249 DOI: 10.19230/jonnpr.2047

Galindo, E. (2010). Intervención de Psicólogos de la UNAM Iztacala después de los sismos de 1985 en México. Amapsi: México.

Gaviria, W. & Zambrano, L. (2019). Hacia una psicología social en la gestión del riesgo de desastres. *Tempus Psicológico*, 2 (1), 108- 128. DOI: <http://doi.org/10.30554/tempuspsi.1.2.2569.2019>

González, J. (2001). Psicoterapia de la crisis. *Originales y revisiones*, 35-56.

Hernández, I. & Gutierrez, L. (2014). Manual Básico de Primeros Auxilios Psicológicos. *Unidad Interna de Protección Civil*, 1-49.

Jarero, I. (2013). El Desastre Después del Desastre: ¿Ya pasó lo peor?. *Revista Iberoamericana de Psicotraumatología y Disociación*, 1 (1), 1-13.

Lara, L. (1986). El miedo y la bravura, un estudio psicológico. Los terremotos y la respuesta humana. *Ciencias*, (8) p.p 30-36.

Lázaro, M. (2015). La crisis como lugar teológico. *Cauriensia*, X, 579-596.

Monárrez, J. (2009). Trama de una injusticia. Femicidio sexual sistémico en Ciudad Juárez. 22(47), 201-206.

Monsiváis, C. (2005). No sin nosotros. Los días del terremoto 1985-2005. Ed. Ediciones Era, México.

Moñivas, A. (1996). La Conducta Prosocial. *Cuadernos de Trabajo Social*, 9, 125-142.

- Morales, C., Ortiz, A. & Bautista, M. (2017). Conceptos fundamentales sobre la intervención en crisis. *Educación y Salud Boletín Científico De Ciencias De La Salud Del ICSa*, 6(11). <https://doi.org/10.29057/icsa.v6i11.2683>
- Osorio, A. (2017). Primeros Auxilios Psicológicos. *Revista científica y profesional de la Asociación Latinoamericana para la Formación y la Enseñanza de la Psicología*, 5 (15), 4-11.
- Palacios, B. & Tellez, M. (2017). La importancia de la salud mental en una situación de desastre. Experiencia de brigadas de apoyo psicológico de emergencia universitarias después del Sismo del 19 de septiembre de 2017 en México. *Editorial*, 49 (4), 513-516.
- Poniatowska, E. (1988). Nada, nadie. Las voces del temblor. Ed. Era, México
- Rabelo, J. (s/f). Primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis desde el Trabajo Social. *Documentos de Trabajo Social*, 47, 121-133.
- Secretaría de Gobernación (2015). Prevenir es vivir: Programa Nacional de Protección Civil 2014-2018. Programas Derivados del Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018. Recuperado de: <https://www.gob.mx/segob/acciones-y-programas/prevenir-es-vivir-programa-nacional-de-proteccion-civil-2014-2018>
- Shoshan, N. (2015). Las temporalidades de la crisis en Santa Fe, Distrito Federal. *Sociológica*, 30 (84), 9-38.
- Toscana, A. (2017). Vulnerabilidad y resiliencia en conjuntos urbanos de la Ciudad de México. *Quivera*, 19 (2), 11-34.

Villalobos, A. (2009). Intervención en Crisis en Situaciones de Desastre: Intervención de Primera y de Segunda Instancia (Revisión Bibliográfica). *Revista Médica De Costa Rica y Centroamérica*, 66 (587), 5-13.

Zalaquett, P. & Muñoz, E. (2017). Intervención En Crisis Para Pacientes Hospitalizados. *Revista Médica Clínica Condes*, 28(6) 835-840.

Periódicos:

Amador Tello, Judith (2017). "Los millennials del 19-S podrían impulsar la transformación de México". *Proceso*. Recuperado de: <https://www.proceso.com.mx/505754/los-millennials-del-19s-podrian-impulsar-la-transformacion-mexico>

Carriozosa, P. (2017). Garantiza el Presidente atención a los damnificados y seguir rescate en CDMX. *La Jornada*, p. 14

Cano, A. (2017). La rumorología en las redes, avivada por la desconfianza en el gobierno. *La Jornada*, p.12

Díaz, Jesús (2017). "La Roma cambia la fiesta por acopio y brigadeo". *El Universal*. Recuperado de: <http://www.eluniversal.com.mx/metropoli/cdmx/la-roma-cambia-la-fiesta-por-acopio-y-brigadeo>

Garrulo, R. (2017). A la medianoche se difuminó el show televisivo de Frida Sofía. *La Jornada*, p.19. Recuperado de: <http://www.jornada.unam.mx/2017/09/22/>

Herrera, C. (2017). El Rébsamen fue enorme trampa en la emergencia, La Jornada, p.3. Recuperado de: <http://www.jornada.unam.mx/2017/09/26/>

Llanos, R. (2017). En la capital sólo 103 escuelas reanudan clases. La Jornada, p.8. Recuperado de: <http://www.jornada.unam.mx/2017/09/25/>

Martínez, F. (2017). El titular de Gobernación reporta 224 personas muertas en cinco entidades. La Jornada, p. 6

Martínez, F. (2017). Suman 233 las personas fallecidas; hay 200 desaparecidas en la CDMX. La Jornada, p. 7. Recuperado de: <http://www.jornada.unam.mx/2017/09/21/>

Martínez, F. (2017). La policía capitalina nos sacó de Petén jalándonos del brazo, acusan rescatistas. La Jornada, p.11. Recuperado de: <http://www.jornada.unam.mx/2017/09/23/>

Redacción.(2015). ¿Cómo funciona el sistema de alerta sísmica de la Ciudad de México? Recuperado de: <http://www.elfinanciero.com.mx/nacional/como-funciona-el-sistema-de-alerta-sisimica-de-la-ciudad-de-mexico.html>

Ruiz, R. (2017). La importancia de la ciencia para prevenir desastres. El Universal. Recuperado de: <https://www.eluniversal.com.mx/columna/rosaura-ruiz/nacion/la-importancia-de-la-ciencia-para-prevenir-desastres>

Sánchez, A. & Ortiz, R. (2017). Estuvo bajo escombros y pidió ayuda por celular. El Heraldo de México. Recuperado de: <https://heraldodemexico.com.mx/cdmx/no-se-que-hacer-dijo-afectado/>

Vargas, R. (2017). El sismo de ayer ubica al país ante una “nueva emergencia nacional”, dice Peña. La Jornada, p.5

Vargas, R. (2017). La prioridad sigue siendo salvar vidas: el Presidente. La Jornada, p. 11

Vázquez, J. (2017). Con gritos de ¡Viva México!, voluntarios festejan cada rescate en la Narvarte. La Jornada, p. 7. Recuperado de: <http://www.jornada.unam.mx/2017/09/20/>

Vázquez, M. (2017). “Como siempre la solidaridad”. La Jornada, p.7. Recuperado de: <http://www.jornada.UNAM.mx/2017/09/20/>

Gaceta UNAM

N0. 4906, 25 de septiembre de 2017

<http://www.gaceta.unam.mx/20170925/>

N0. 4907, 28 de septiembre de 2017

<http://www.gaceta.unam.mx/20170928/>

Videos y documentales:

El Dolor y la Esperanza, canal seis de Julio

<https://www.youtube.com/watch?v=PJAQHW8QqBE>

Documental 19-17 | “Sismo del 19 de Septiembre del 2017” Cronología en la CDMX

https://www.youtube.com/watch?v=Q_S1OAMxqyk

Diálogos por la democracia. Terremotos, sociedad civil y democracia con Elena Poniatowska

<https://youtu.be/FMzqOUWJSfc>

Blog

Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal

<https://www.gob.mx/inafed/articulos/promovamos-la-cultura-de-prevencion-para-aumentar-la-resiliencia-ante-los-efectos-de-los-fenomenos-naturales>

Anexo 1



Foto tomada de la revista
DÓNDE IR



Foto tomada de la revista Más por menos, por Dulce Ahumada en la zona de Chimalpopoca



Foto tomada de la revista Más por menos, por Xanath Lastiri en la zona de Narvarte



Foto tomada de Documental S19, edificio



Foto tomada de la revista Chilango por Mariana Limón, Terminal 2 del Aeropuerto de la CDMX



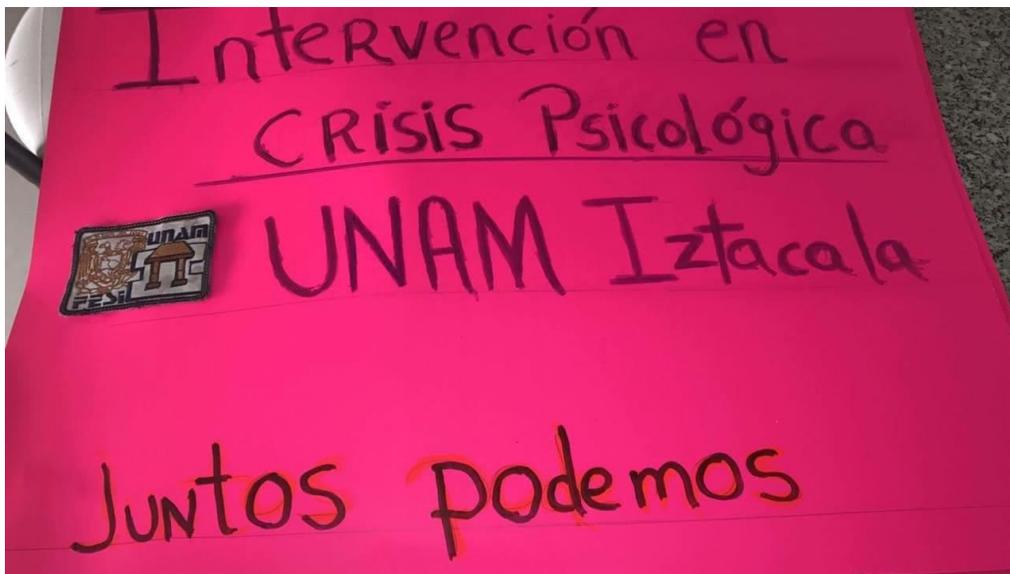
Foto tomada de la revista Chilango por Getty Images, zona de Coquimbo 911 en la colonia de Lindavista



Foto tomada de la revista el Chilango por Edgar Durán

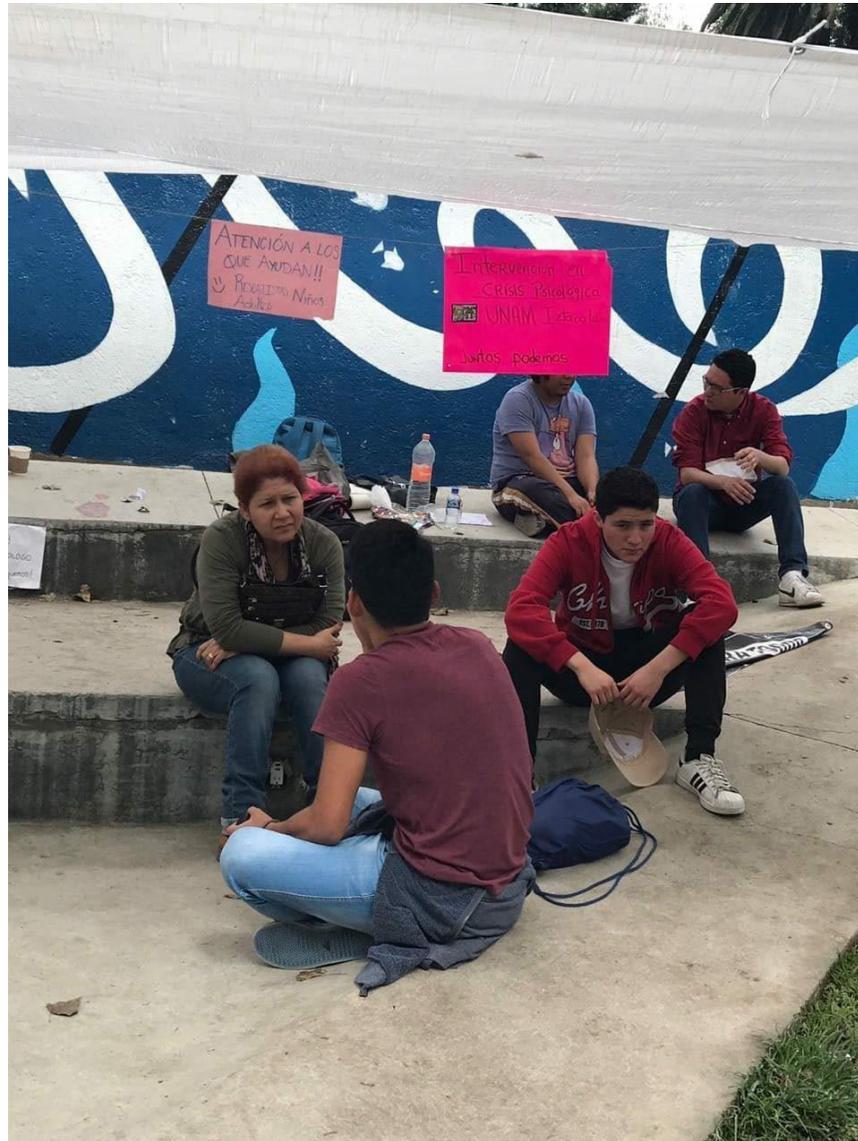
Las siguientes fotos fueron tomadas durante la brigada que se realizó en el parque Pushkin





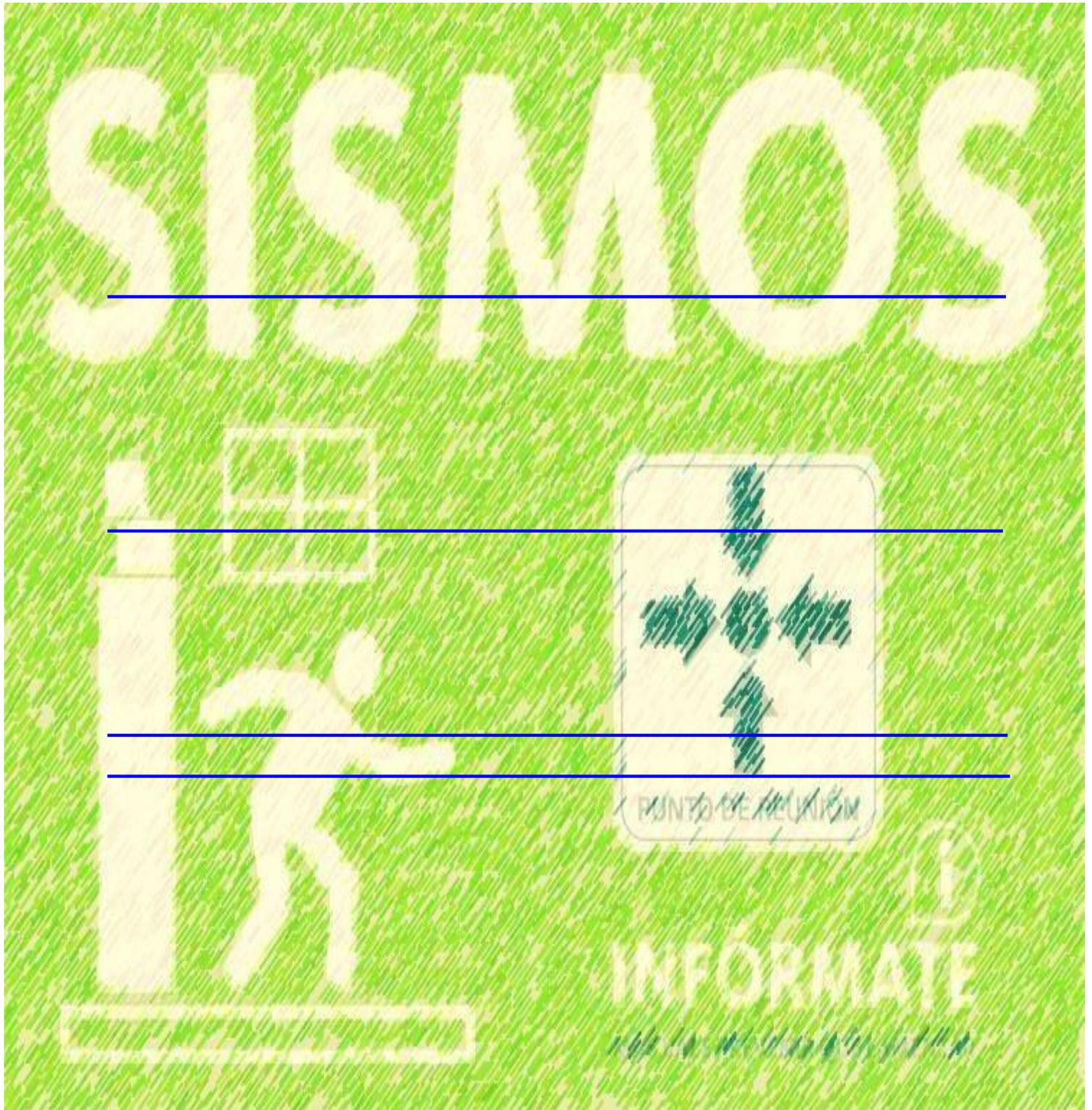






Anexo 2

Índice



Índice

• <u>Presentación</u>	<u>3</u>
• <u>¿Qué es un sismo?</u>	<u>4</u>
• México y los sismos	<u>6</u>
• <u>¿Y qué pasa con los psicólogos?</u>	<u>8</u>
• <u>Formas de prevención</u>	<u>13</u>
• Niños	<u>15</u>
• <u>Cuento</u>	<u>16</u>
• <u>Historieta...</u>	<u>27</u>
• <u>Video y actividades.</u>	<u>30</u>
• <u>Personas con discapacidad...</u>	<u>33</u>
• Adultos	<u>34</u>
• Adultos mayores	<u>38</u>
• <u>Mascotas</u>	<u>43</u>
• <u>Test: ¿Sobrevivirás?</u>	<u>47</u>
<u>Extras</u>	<u>50</u>



P

resen tació n

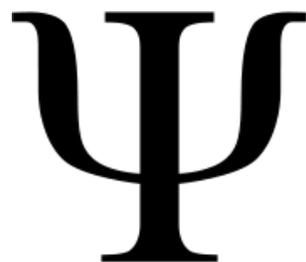
Origen

Dado lo ocurrido recientemente en México (Septiembre 19), es menester empezar a pensar qué hacer a futuro en caso de que ocurra un sismo.

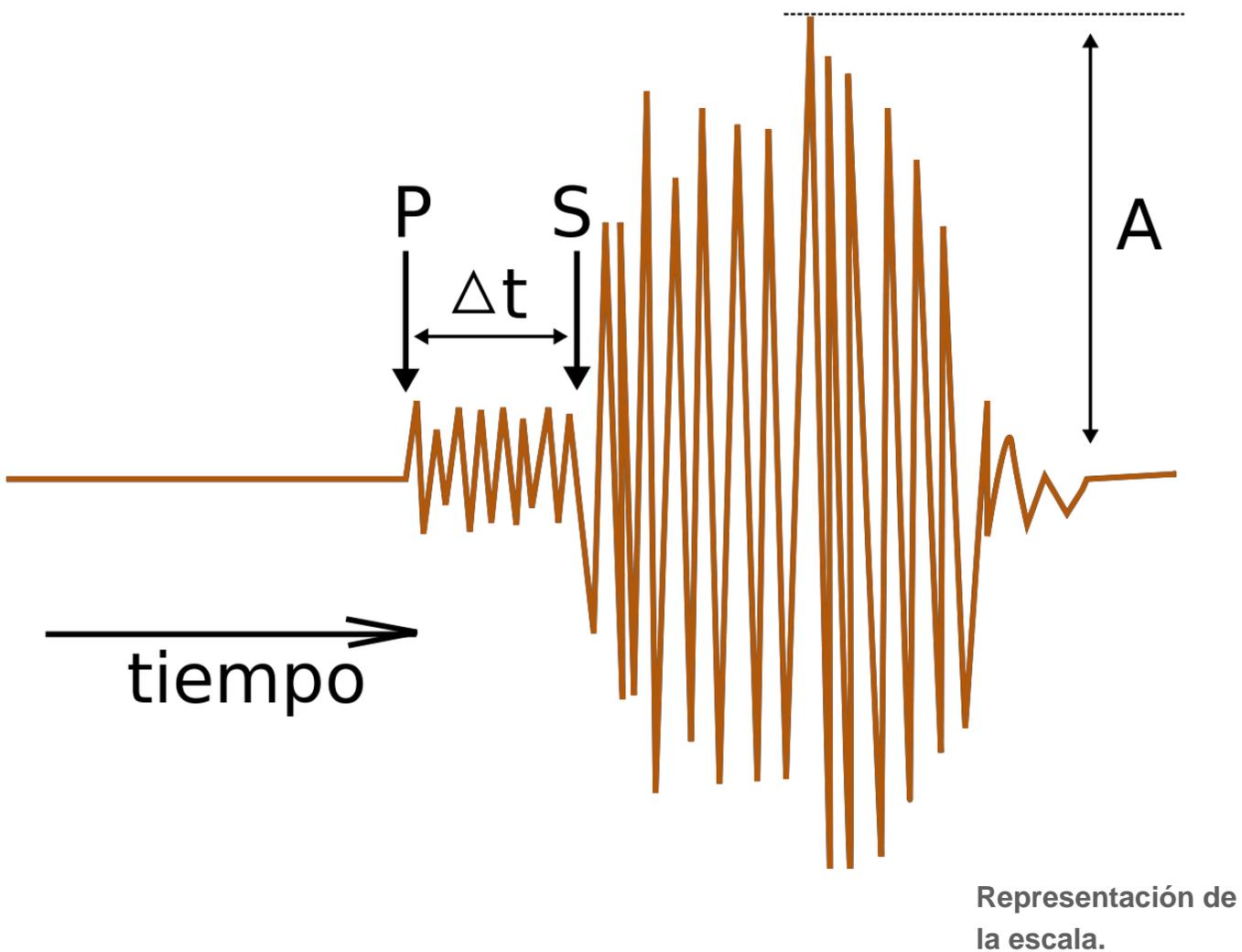
Finalidad

una herramienta para saber a qué medidas de prevención se pueden tomar en el caso de los sismos, específicamente en los hogares.

Gracias.



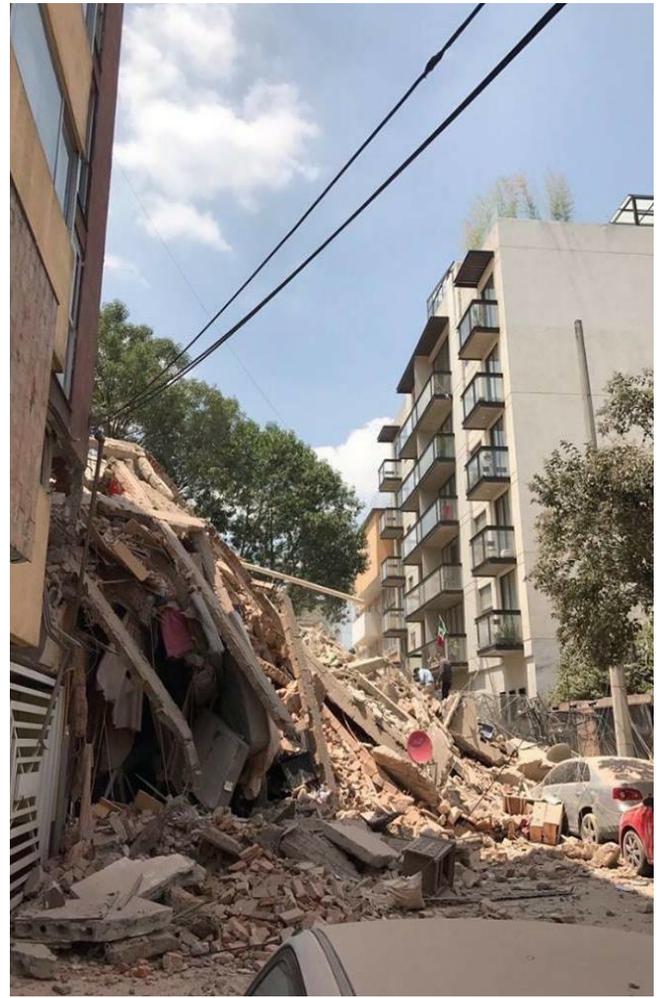
¿Qué es un sismo?



Un sismo es un fenómeno natural que produce una vibración en la tierra causado por una liberación rápida y espontánea de energía generada por el movimiento o rompimiento de la corteza terrestre. Esta energía se

propaga en todas direcciones desde su origen (foco o hipocentro) por medio de las ondas sísmicas.

La magnitud de un sismo se refiere a la energía que se ha liberado en el lugar donde se originó; se mide en grados en una escala que va del 1 al 10, incluyendo fracciones decimales, cuando es necesario. Dicha escala fue definida por C.F. Richter en 1932. Otra medida que es relevante cuando se presenta un sismo, es la intensidad, que surge en un lugar determinado y se refiere a los efectos causados en el hombre, en sus construcciones y en el terreno natural de la localidad. Este tipo de eventos no se pueden predecir, no se puede saber con anticipación dónde y cuándo ocurrirá un sismo, así como su magnitud.



**“De adentro viene el golpe, la cabalgata
sombria, la estampida**

**de lo invisible, explosión de lo que
suponemos inmóvil y bulle siempre”.**

- JOSÉ EMILIO PACHECO

u
e
n
c
i
a
s
q
u
e
p
u
e
d
e
t
r
a
e
r
c
o
n
s
i
g
o
u
n
t
e
r
r
e
m
o
t
o
s
e
e
n
c
u
e
n
t
r
a
n
l
a
s
r
u
p
t

u
r
a
s
d
e
l
s
u
e
l
o
,
i
n
c
e
n
d
i
o
s
d
e
d
i
v
e
r
s
a
g
r
a
v
e
d
a
d
,
m
a
r
e
m
o
t
o
s
o
t
s
u
n
a
m

i
s
y
d
e
s
l
i
z
a
m
i
e
n
t
o
s
d
e
t
i
e
r
r
a
d
e
m
u
y
d
i
v
e
r
s
a
e
n
v
e
r
g
a
d
u
r
a
.

una falla activa, que liberan su energía potencial acumulada y producen grandes temblores. Los procesos volcánicos, los movimientos de laderas y el hundimiento de cavidades cársticas también pueden generar sismos.

Una de las principales causas de los sismos es la deformación de las rocas contiguas a



MÉXICO Y LOS SISMOS

Uno de los países con mayor actividad sísmica.

México se localiza en una de las zonas sísmicas más activas del mundo, el Cinturón Circumpacífico, donde se presentan más del 80% de actividad sísmica, y cuyo nombre se debe al alto grado de sismicidad que resulta de la movilidad de cinco placas tectónicas: Norteamericana, Cocos, Rivera, Caribe y del Pacífico (Centro Nacional de Prevención de Desastres, 2007; Coordinación General de Protección Civil, s/f). Las placas tectónicas son como las piezas de un gran rompecabezas y cuya interacción al desplazarse sobre un manto semi líquido y viscoso es una de principales causas de movimientos sísmicos en el mundo.

Debido a lo anterior, la generación de temblores en México se debe, básicamente, a dos tipos de movimientos entre placas: de subducción que se da a lo largo de la porción costera entre Jalisco y Chiapas donde las placas de Rivera y Cocos penetran por debajo de la Norteamericana, y el de desplazamiento lateral, que ocurre entre la placa del Pacífico y la Norteamericana y donde se advierte un desplazamiento lateral cuya traza es visible en la superficie del terreno, la cual se presenta en la parte norte de la península de Baja California y a lo largo del estado de California, en los Estados Unidos.

Por tanto, al vivir en un país con alta actividad sísmica, es necesario estar prevenidos y tener un plan de acción adecuado al contexto y cultura, en el cual se debe considerar el antes, durante y después del fenómeno.

México es un país que está en las orillas de diversas placas.

Ante las situaciones de desastre, en la etapa de prevención, generalmente se piensa en protección civil como el equipo que está capacitado para proporcionarnos la información y decirnos qué hacer para salvaguardarnos

¿Y qué pasa con los psicólogos?



en los momentos de desastre.

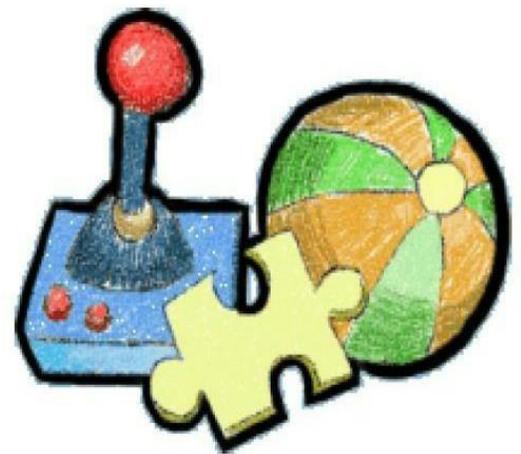
Sin embargo, los psicólogos

también podemos hacer trabajo en conjunto con otros profesionistas, pues el trabajo del psicólogo no solo es la intervención terapéutica, sino también, el desarrollar estrategias para que las personas puedan comprender de una mejor manera la información que se les proporcione, además de las formas en las que puedan llevar a cabo las recomendaciones.



Por lo que la educación dirigida a la prevención de situaciones de riesgo en el hogar tiene que adecuarse al tipo de población al que va dirigida, puesto que la familia puede estar compuesta por personas de todas las edades.

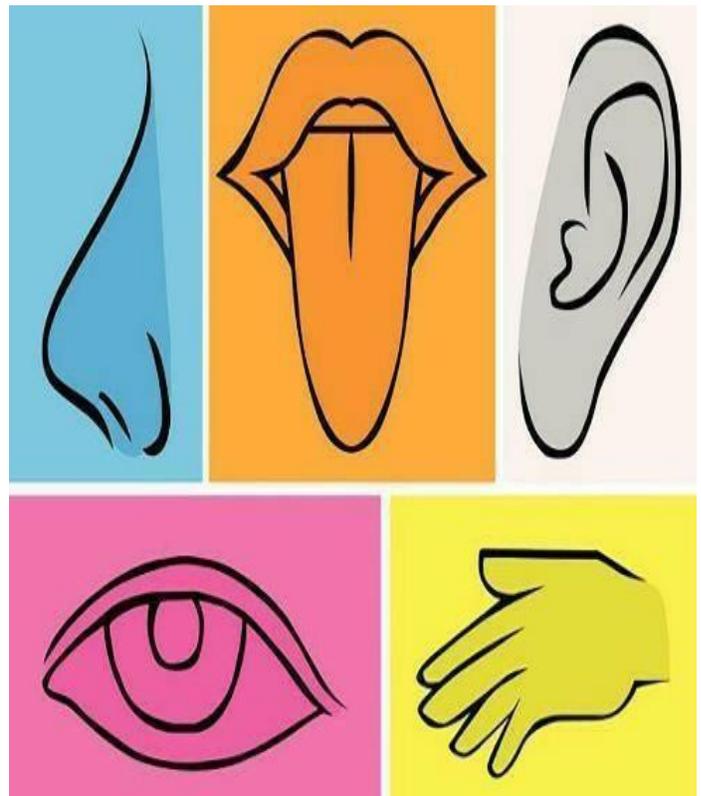
Además, el aprendizaje es una construcción del ser humano formada a partir de experiencias, las cuales permiten que el conocimiento sea significativo y permanente. Por ello, el aprendizaje no debe darse únicamente por la observación, sino que debe complementarse con la ejecución de la tarea (aprendizaje experiencial).



Para poder desarrollar un aprendizaje experiencial es necesario hacer uso de diversos materiales, pues estos son un recurso que facilitan la adquisición de nuevos conocimientos y posibilitan el desarrollo de habilidades que les permitirán a las personas desenvolverse plenamente dentro de la sociedad.

Pues dichos materiales están orientados a despertar el interés y deseo de aprender, motivando así la curiosidad a través de la creatividad, la innovación, la experimentación, la toma de decisiones y el descubrimiento de nuevas situaciones.

Por tanto, los materiales que se elaboren deben ser funcionales, visualmente atractivos, de fácil uso, seguros, útiles para el trabajo grupal e individual, acordes a los intereses y a la edad de las personas, pues el modo de presentar la información es fundamental para su asimilación por el receptor.



Con base en lo anterior, se propone que tanto niños y adultos realicen simulacros relacionados con los temblores, para que con ello pueda surgir conocimiento de fácil entendimiento y comprensión, visualizados mediante materiales como historietas, videos y cuentos, en el caso de los niños; y de videos e infografías en el caso de los adultos, donde se ilustren las acciones encaminadas a prevenir el mayor número de riesgos posibles.



Además, el gobierno de la Ciudad de México ha elaborado una [guía de prevención](#) ante situaciones de desastre, incluyendo los terremotos, en donde, además de explicar las acciones que deben llevarse a cabo en caso de sismo, brinda información concreta sobre el plan de acción para salvaguardar la vida de individuos con discapacidad y la de otros; así mismo, contar con algunos pasos y consideraciones ante personas que pueden llegar a colaborar en acciones de brigadas, tal artículo los llama Grupos de Apoyo Especial.



DENTRO DEL HOGAR TOMA LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES:

- Colocar los objetos grandes y pesados en anaqueles o lugares bajos.
- Fijar a la pared cuadros, espejos, roperos, armarios, libreros y estantes.
- Asegurar firmemente las lámparas al techo.
- Evitar colocar muebles u objetos que entorpezcan la salida del inmueble.
- Tener a la mano, o en un lugar cercano a la salida, un juego de llaves.
- Contar con un seguro de vivienda.

Formas de prevención

| Hogar |

Rutas de evacuación

Es indispensable ubicar de rutas de evacuación y zonas de seguridad dentro y fuera del hogar, las cuales deberán mantenerse libres, sin objetos que obstaculicen la salida.

Líderes de evacuación

Dentro del hogar los adultos serán los responsables de resguardar a niños, ancianos y personas discapacitadas.

También definirán el lugar más seguro tanto dentro como fuera de la casa, identificarlas y dar a conocer su uso al resto de la familia.

Planificación

Es necesario formular, estudiar y practicar un plan con su familia para utilizarlo en caso de sismo, además de asignar roles de cada uno. También es necesario acordar con los familiares el domicilio de una persona conocida o lugar específico fuera de la zona de residencia, para comunicarse o reunirse ahí, en caso de que llegaran a separarse.



Si bien, los sismos no se pueden predecir, es importante que en el hogar los miembros de la familia se preparen para el momento en el que ocurra el sismo. Para ello se debe considerar lo siguiente: Se deberá verificar que la vivienda cumpla con los lineamientos y estándares de construcción, así como llevar a cabo un mantenimiento general del hogar (solicitar el servicio de un





Identificación de la unidad de Protección Civil

El CENAPRED menciona que es conveniente conocer la unidad de protección civil más cercana que pueda brindar ayuda y orientación a las personas afectadas por el fenómeno. Para ellos se deberá anotar el número telefónico, la dirección y el responsable de la unidad, esto con el fin de informarnos sobre varios asuntos:

- Averiguar si la zona de residencia puede ser afectada por movimientos intensos sísmicos.
- Informarnos sobre las medidas de protección que ellos recomiendan.
- Saber la forma en las que las brigadas de auxilio puedan colaborar.

En caso de que la vivienda sea vulnerable y frágil, es importante identificar con anticipación un refugio temporal.

ingeniero o arquitecto para detectar las partes más vulnerables de la casa, así como identificar los más seguros; y revisar periódicamente y reparar, si es el caso, las instalaciones de electricidad y gas para que siempre se encuentren en buen estado).

Los miembros de la familia deberán aprender técnicas de primeros auxilios. Se deberá indagar sobre la profesión de los vecinos en caso de necesitar ayuda.

La familia deberá armar una mochila de emergencia.



Niños



En cuanto al papel de los más pequeños del hogar, es necesario explicarles también que deben hacer antes, durante y después de un sismo. Una forma de que los niños comprendan lo que sucede es la explicación a través de cuentos, juegos e historietas como lo que se muestran a continuación, con el fin de hacer llegar la información de una manera que facilite su comprensión y además llame su atención.

Así, con el fin de lograr el objetivo anterior, se adjuntarán a continuación diversos materiales para que niños puedan aprender de forma individual o a manera de grupo, las medidas preventivas necesarias ante un sismo.



Una manera más entretenida de informar a los pequeños es a través de un cuento, pues así representamos una situación en donde los niños pueden ser los protagonistas y aprender muchísimo más fácil. A continuación se presenta el cuento “Cuando mi casa tiembla”, el cual explica a los niños qué es un sismo y que se debe hacer durante.

Cuando mi casa TIEMBLA



Temprano por la mañana, Lucía y Tito jugaban en el jardín de la casa. Lucas, el perrito de la casa, correteaba con ellos, ladraba y participaba de sus juegos.



persiguiendo la pelota o delatando con sus ladrillos al que estaba oculto cuando jugaban a las escondidas.



De pronto, sintieron que se movía el piso y se escuchaba un leve ruido extraño.

¿Qué es eso?



De pronto, sintieron que se movía el piso y se escuchaba un leve ruido extraño.





De pronto, sintieron que se movía el piso y se escuchaba un leve ruido extraño.



Es un temblor

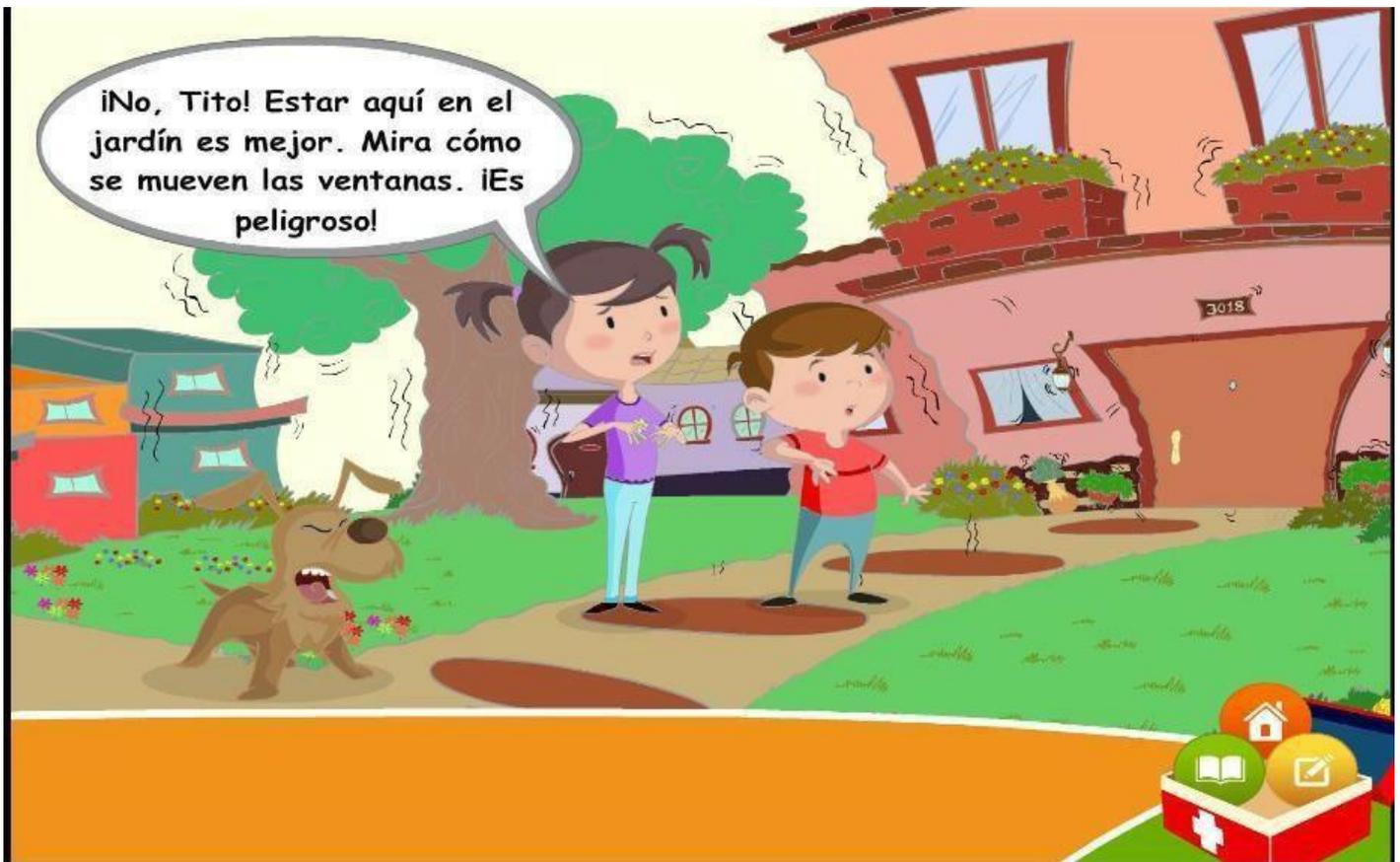


El movimiento continuó con más intensidad.



El movimiento continuó con más intensidad.



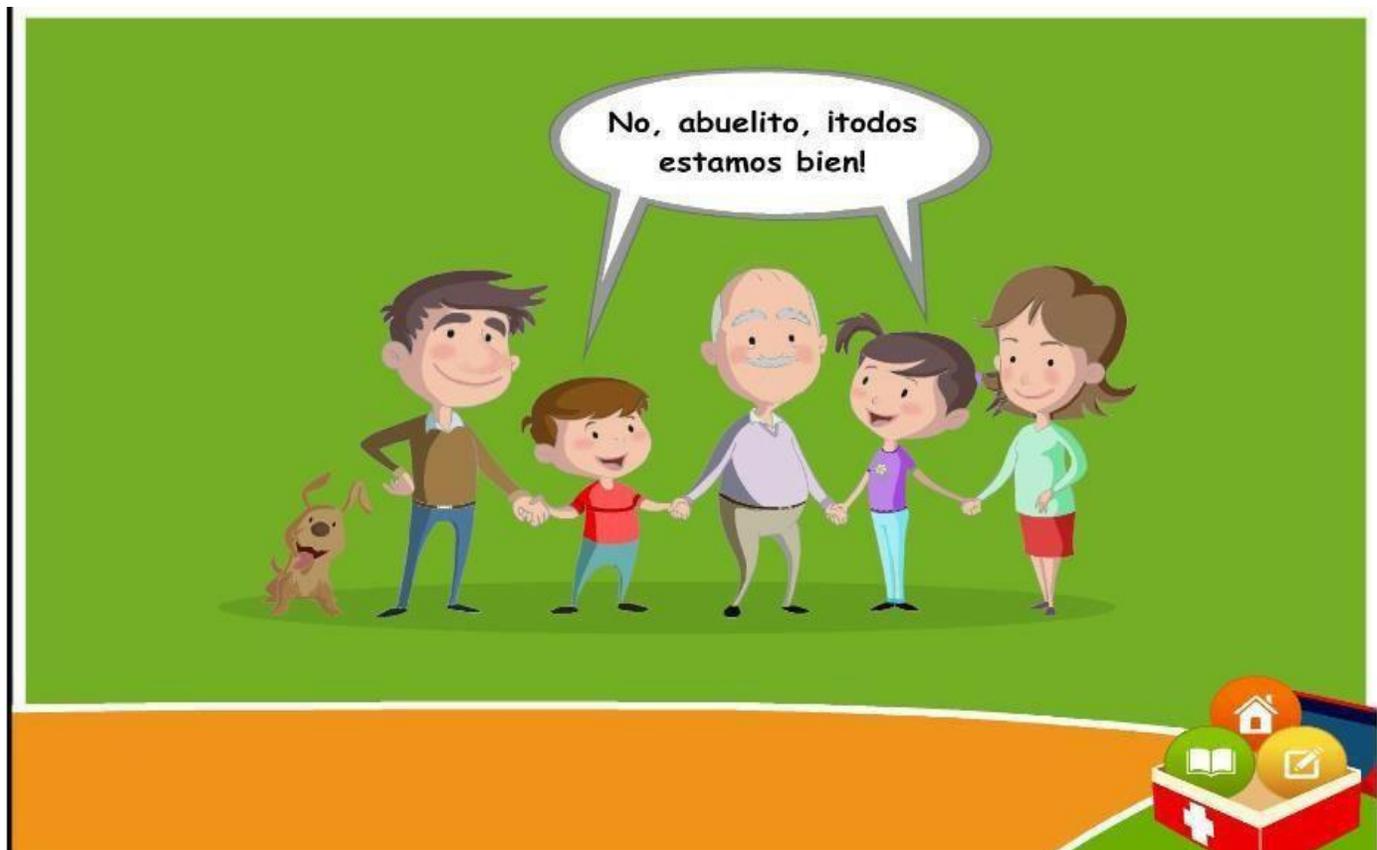














Las historietas permiten el aprendizaje de los niños y adolescentes, mostrando un marco contextual diferente.





Hola, hoy aprenderemos un protocolo de prevención ante sismos cuando estemos en el hogar



un sismo es un fenómeno natural que produce vibración en la tierra y esta se transmite de por ondas



debemos de considerar un mantenimiento de la casa, nuestra familia debe saber primeros auxilios y las rutas de evacuación

recuerden que los adultos serán los encargados de niños y ancianos

02



vamos a ubicar la unidad de protección Civil más cercana. junto a nuestra familia diseñaremos un plan de acción, es decir, acordar un punto de reunión

también será de utilidad conocer la profesión de nuestros vecinos en caso de ayuda

03



será hora de preparar una mochila o maleta con ciertos artefactos: documentos importantes, viveres enlatados y agua embotellada, radio, linterna, baterías, ropa, impermeable

04



otro aspecto importante es contar con un botiquín de primeros auxilios, con: cubrebocas, alcohol, guantes quirúrgicos, y medicinas básicas y específicas de enfermedades de la familia (alergias, discapacidades, etc)

05



recuerda que también puede servir tener una ficha de identificación en la mochila con los siguientes datos: nombre, edad, enfermedades, alergias, discapacidad, nombre del tutor y una fotografía

06



dentro del hogar es necesario colocar objetos grandes y pesados en lugares bajos, fijar bien los objetos que están en las paredes, asegurar lámparas, tener cerca las llaves y libre la zona de salida y si es posible un seguro de vivienda

07



Recuerda que si tomamos medidas preventivas, estaremos menos propensos a sufrir daños por causa de los sismos

08

Como se mencionó con anterioridad, los niños también aprenden a través de videos, por ello puedes revisar algunos en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=K4gZiH84Q9M>

Y por último, evalúa los nuevos conocimientos que adquiriste sobre los sismos con las actividades y el siguiente juego:

https://app.playfilm.tv/publish_test/project/7d88d0d5-d65a-48c4-9bc1-ac23bb48f432/?autoplay=true

Colorea los objetos que van en tu mochila de emergencia.



Prevenir es con todos

Inclusión en el desastre



Discapacidad no es igual a limitación



Grupo de Apoyo Especial

Capacitación con Protección C.



Identificar espacios

Planear y prever



Memorizar



Participación continua



Simulacros



A



Establecer un plan de emergencia

B



Buscar zonas de seguridad

C



Seguir protocolos

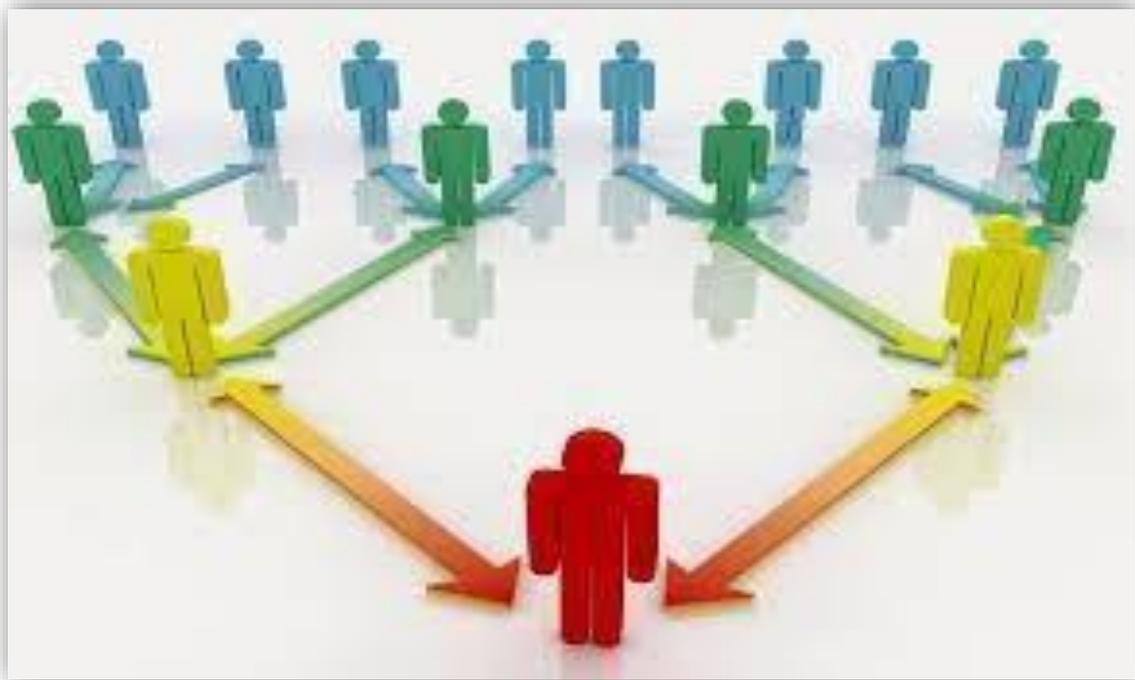


- Rampas.
- Personal capacitado médico.
- Sillas de ruedas, pasamanos, muletas.
- No obstruir al perro guía.
- Bastones y señalamientos en braille.
- Señalamientos visuales.
- Intérpretes de lengua de señas.
- Personal capacitado psicológico.
- Medicamentos necesarios.
- Planes escritos en pasos sencillos.
- Recordar: Agacharse, cubrirse y agarrarse.



Adultos

El papel de los adultos dentro del hogar es fundamental para prevenir accidentes. Son ellos los que deben de planificar y delegar responsabilidades en caso de ocurrir un siniestro; también son los encargados de informar a la familia sobre lo que acontece en la ciudad, de armar la mochila de emergencia y de contar con un botiquín de emergencias.



Acércate con las personas encargadas de protección civil.

Diseña un plan.

Informa y coordina tu familia.

Ubicar zonas de seguridad y rutas de evacuación.

Revisa si tu casa es segura.

Designar una función a cada miembro de la familia

Como primer punto, debes informarte con protección civil si nuestra casa puede considerarse segura, después debes identificar las zonas de seguridad así como las rutas de evacuación, con el fin de hacer simulacros en los que se siga el plan de emergencia.

Finalmente, un adulto asumirá el papel de líder y designará a los demás miembros de la familia una función específica para ejercer durante y después del sismo, por ejemplo, quién estará

Entre los objetos que componen la mochila se

La finalidad de contar con una

mochila de emergencia, es tener a la mano las cosas necesarias para poder sobrevivir durante algunos días si las condiciones no son las mejores para enfrentarnos, por ejemplo, se debe tener alimento y agua que pueda durar al menos cinco días, juego de llaves de la casa por si comprar lo que se llegue

encuentra una USB en la que se encuentren escaneados papeles como CURP, INE, acta de nacimiento, estudios médicos en caso de que algún miembro lo





El botiquín de emergencia está compuesto por tres elementos: medicamentos, fichas y material de curación.

En los medicamentos, se debe incluir para cada miembro de la familia, al llegar a necesitar, por ejemplo, si hay un diabético o un hipertenso se deben incluir los medicamentos que requiera. También se deben incluir analgésicos y material de curación.

Las fichas son donde se ponen los datos relevantes de cada miembro de la familia, como su nombre y datos clínicos, además de números de contacto, sea de la familia o de los servicios de emergencia.

En el material de curación se incluyen aquellos que puedan lograr curar alguna herida.

Adultos mayores

Sin duda, uno de los sectores de la población que resulta más afectado por los sismos y terremotos, es el de los adultos mayores. En ocasiones no se sabe qué hacer, cómo prevenir y colaborar con los otros cuando ocurren catástrofes naturales, por lo que, desafortunadamente, esta población es segregada.



Algunos de los psicólogos teóricos reconocidos, como Vygotsky y Freire, plantean lo importante que es la integración y participación social del adulto mayor en situaciones de emergencia. Debido a que en ocasiones los adultos mayores son subestimados por personas más jóvenes, es importante que puedan convivir con personas de edad similar, con las que puedan compartir anécdotas o con las que encuentren de manera más sencilla comprensión, apoyo y motivación.



También destacan la importancia de enseñar según las necesidades, herramientas y capacidades de dicha población. Lo cual es indispensable tomar en cuenta al momento de explicar en qué áreas puede contribuir el adulto mayor, pues sus herramientas y habilidades pueden ser diferentes y específicas, y

de gran utilidad en situaciones de catástrofe.



*Solidaridad y ayuda mutua
son claves para lograrlo*

En relación con lo anterior, cabe mencionar que en los adultos mayores ocurre cierto deterioro en diferentes áreas, desde físicas hasta psicológicas, por lo que es necesario desarrollar un protocolo bien elaborado para el cuidado de su integridad física al presentarse un desastre natural, y su cuidado psicológico y emocional al incluirlos en actividades en



las que pueden colaborar después del mismo.



El deterioro anteriormente mencionado, no implica que la población mayor deba ser segregada, es más, la intención de éste artículo es mostrar las formas en las que puede ayudar y aplicar sus conocimientos y habilidades para la enseñanza, el aprendizaje y la

colaboración con otros.

¿En qué podemos cooperar los adultos mayores?

Es necesario que todos conozcamos qué puede hacer el adulto mayor, pertenezcamos o no a este sector, pues después de un desastre las personas suelen buscar la manera de colaborar con el bienestar de los otros. Conociendo esta



información podremos orientar a los adultos mayores sobre cómo ayudar, o bien, poner en práctica alguna o varias de las acciones de participación expuestas a continuación.

- Es indispensable que cuide de sus documentos importantes.
- Puede compartir con otros información sobre de centros de atención médica, psicológica o alimenticia.

- Puede apoyar preparando alimentos o recopilándolos y distribuyéndolos en los centros de acopio.
- Sus experiencias pasadas pueden ser de gran ayuda para otros. Estas pueden ser sobre situaciones similares o simples anécdotas que hagan pasar un momento agradable a otros.

Otras consideraciones

En posibles situaciones similares será indispensable que tome en cuenta los servicios de los que necesita como la electricidad, el agua u otros de los que usualmente se prescinde después de desastres naturales, pues así podrá generar otras alternativas de cuidado personal, instrumentos o aparatos con los que quizá no contara de primer momento.

No olvide acomodar sus muebles de manera que las rutas de evacuación queden libres y no obstaculicen su movimiento en caso de que ocupe bastón, silla de ruedas o muletas, igualmente si tiene problemas visuales o de percepción espacial.



GUÍA PRÁCTICA PARA EL ADULTO MAYOR

Datos personales

Nombre:

Edad:

Tipo de sangre:

Domicilio:

Enfermedades:

Alergias:

Números de contacto en caso de emergencia

Nombre:

Teléfono:

Nombre:

Teléfono:

Nombre:

Teléfono:

Nombre:

Teléfono:

Números de Emergencia

Policía

060

Emergencias

911

Cruz Roja

065

Bomberos

068

Atención Psicológica

UNAM: 56 22 22 88

SAPTEL: 52 59 81 21

Mascotas

¿Cómo cuidar a tu mascota



en caso de sismo?

Un sismo siempre causa temor y nervios tanto en las personas como en los animales. Y tratándose de uno de mayor magnitud, se suman otras emociones, como pánico, nervios, desesperación, etc. Esta manifestación de la naturaleza escapa a nuestro control, por ello **es importante mantener la calma** en una situación así, pero lo cierto es que no siempre se puede.

En nuestro país, la mayoría de hogares tiene una mascota. Sea perro, gato, conejo, etc. sé consciente que **debes asumir la responsabilidad de hacerte cargo de tu animalito**. Él también necesita atención, por eso prepara un plan de emergencia que lo incluya.





Una de las preocupaciones ante una situación de emergencia por temblores o terremotos es precisamente qué y cómo hacer con los animales que tenemos en casa, y por ello procedemos a enumerar una serie de recomendaciones para que se tenga presente en caso de sismos.

La Word Animal Protection y Personas para el Trato Ético de los Animales (PETA, por sus siglas en inglés) y Mars Petcare México para Pedigree y Whiskas recomiendan recomienda:

1. Algún integrante de la familia tendrá que hacerse cargo de la mascota.
2. La mascota debe portar su placa de identificación con datos actualizados, El Locatel cuenta con la línea **“Animales de compañía”** donde pueden ser registradas tus mascotas.



3. En casa, identifica los lugares en que tus mascotas regularmente se esconden. En caso de emergencia será más fácil localizarlos.

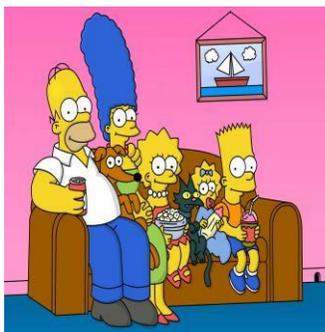
En el directorio del hogar, integra números de lugares que ofrezcan

atención médica a mascotas

Prepara una mochila de emergencia con: fotografía, carnet con vacunas,



6. Después de un sismo, busca a tus mascotas, llévalas dentro de la casa y mantenlos en un cuarto sin ventanas, pero ventilado.
7. En caso de ser evacuado, asegúrate de dejar a tus mascotas en un lugar seguro, donde no se puedan escapar, ni lesionar.



El bienestar de tus mascotas depende de ti y de los pasos que tomes para mantenerlas a salvo. Recuerda:

Es un integrante más de la familia



Busca más información en:

<https://www.youtube.com/watch?v=vwFShd63AQU>



Hecha por Kineret Landa.

CÓMO CUIDAR A TU MASCOTA EN CASOS DE SISMO



PREPÁRATE CON ANTICIPACIÓN

Piensa qué harás y coordina con tu familia. Quizá sea necesario un simulacro de sismo en casa con el perro y/o gato.



SIEMPRE TEN A LA MANO SU JAULA O CORREA

En un sismo el tiempo es clave. Ten cerca de la puerta los implementos que necesitas para sacar a la calle al perro o gato si fuera necesario.



IDENTIFICACIÓN EN MANO

En una situación de emergencia son claves. Más importante que el nombre del perro es el número de celular al que debe llamar la persona que lo encuentra.



DURANTE UN SISMO.

- Existen dos opciones:
- Salir a la calle
- Quedarse en casa (siempre y cuando se este seguro)



Si eliges lo primero lleva al perro con su correa y placa de identificación y su mochila*.

Recuerda que puedes armar una mochila de emergencia para tu mascota del mismo modo en el que lo haces para ti.



EN CASO DE QUEDARTE EN CASA.

Instintivamente, los animales tratan de protegerse y esconderse, incluso el perrito más dócil podría morderte a causa del miedo. Los cambios de olor y el ruido del temblor hacen que se sientan confundidos y se comporten de manera inusual.

Test:

¿Sobrevivirás?

¿Cuál es uno de los principales errores que cometemos durante un sismo?	
Ayudar a quienes de plano no saben qué hacer durante el temblor.	A
Al contrario, uno de los principales errores es querer evacuar el edificio a toda costa.	B
Usar las escaleras, seguramente estarán abarrotadas.	C
Evacuarlo es primordial.	D
¿Es necesario hacer simulacros periódicamente?	
No, con los que tuve en la primaria bastaron. Ya sé qué hacer en cada ocasión.	A
Por supuesto que sí, pues cada situación es diferente y hay que detectar los riesgos de cada lugar.	B
En donde estoy no los hacen porque hay señalamientos en todos lados.	C
Creo que sí debería haber más, pero a todos les vale sorbete.	D
¿De qué manera se convierte una vivienda en un sitio más seguro?	
Todos los hogares son seguros. Si no, no serían tan antiguos.	A
La verdad, desconozco. Pero sería bueno preguntarle a un arquitecto.	B

Evitar lugares de riesgo para construirlas. Así de simple.	C
Construirla con materiales livianos y de un solo nivel.	D
¿Qué pasa si te agarra el temblor adentro de tu coche?	
Prendo las intermitentes y... ¡a acelerar!	A
Manejo a un lugar seguro donde no haya puentes o cables y me estaciono. Enciendo mis luces.	B
Abandonó el coche y me voy caminando a un sitio que yo considere seguro.	C
Me quedo ahí y espero a que termine la sacudida.	D
¿Y si estás en la calle caminando?	
Me meto a cualquier casa y les robo un pan, por aquello del susto.	A
Me fijo de que no haya algo que se caiga sobre mí como ramas, ventanas o postes.	B
Gritar que está temblando y pedir ayuda.	C
Me voy corriendo hacia donde haya más gente.	D

Ahora bien, estás dentro de tu trabajo. ¿Qué debes hacer?	
Me pego a la pared. Es poco probable que ahí me pase algo.	A
Salgo. Si no puedo, me quedo en mi lugar. Subo los brazos a mi cabeza y las pongo en las rodillas.	B
Me iría corriendo por las escaleras hacia un lugar más seguro.	C
Juntaría todos mis papeles importantes y me bajaría.	D
¿Y consideras que debes apresurarte para salir?	
Yo salgo porque salgo. No me importa cómo estén los demás, yo huyo. Pies pa' qué los quiero.	A
No, el sismo dura sólo unos segundos. Quizá ya haya terminado antes de que lo haya logrado.	B
Por supuesto. Hay que apresurarse, con paso firme, calmado, pero hay que salir a toda costa.	C
Lo mejor es quedarse a ver cómo los demás salen corriendo.	D
Al terminar un sismo, ¿a quién debes llamar?	
A los medios de comunicación para saber cuáles son los reportes.	A
De preferencia usarlo sólo para llamadas de emergencia.	B
A la gente cercana para saber si todos están bien.	C
Hay que apagar los teléfonos para que no se congestionen las líneas.	D
¿Qué es lo que debes hacer después de un temblor?	
Comerse un bolillo.	A
Acudir con protección civil.	B
Cerciorarse que no haya fugas de gas u objetos que puedan provocar un incendio.	C
Salir a ver cómo quedó la ciudad.	D
¿Qué pasa si te quedas atrapado?	
Es algo lamentable, pero no hay mucho que hacer.	A
Por eso siempre hay que portar un celular. Siempre.	B
Hay que conservar la calma. Lo ideal es golpear algún objeto para que me escuchen.	C

Hay que tratar de salir de cualquier forma. Incluso rompiendo la pared.

D

Porcentaje de supervivencia

- **A: 25 %** ¡Ya valiste! Mejor infórmate lo más pronto posible con Protección Civil antes de que aparezcas en la próxima ofrenda de Noviembre.



- **B: 100%** Te encuentras bien informado, sólo recuerda prepararte constantemente y siempre actualizarte con información.



- **C: 75%** ¡Uy, muy cerca! Estás más cerca de lo que crees, Protección Civil te da una mano amiga, procura tomarla, si bien sales vivo quién sabe si lo hagas entero.



- **D: 50%** Te encuentras entre la línea de la vida y la muerte, lamentablemente para ti los Zombies no existen y ni será tan padre como en The Walking Dead, mejor busca ayuda inmediata.



<i>Teléfonos de Emergencia</i>	
Atención Ciudadana: 072	Emergencias: 911
Bomberos: 068	Locatel: 56-58-11-11
Cruz roja: 065 y 55-57-57-59 al 60	Policía: 060, 066
Derechos humanos: 52-29-56-00	Protección Civil: 56-83-22-22

<i>Ficha de Identificación</i>		
Nombre:	Edad:	Tipo de Sangre:
Enfermedades:		
Alergias:		
Discapacidad:		
Tutor (es):	Número de emergencia:	

Teléfonos familiares		
Nombre:	Teléfono:	Residencia:
Nombre:	Teléfono:	Residencia:
Nombre:	Teléfono:	Residencia: